

V.

TÁPLÁLKOZÁSI KULTURA

Az étkezés a társadalomban, különösen pedig korunkban nem korlátozódik az élelmiszerek pusztá elfogyasztására, hanem bonyolult magatartások, tevékenységek sorozatát követeli meg a ma emberétől. E folyamatban kitüntetett szerepe van a főzésnek, és az ételek elkészítési módjának. E tevékenység sajátos eszköztárat és szaktudást igényel. A társadalmi lehetőségek és kötöttségek eredőjében alakul ki az étkezések napi ritmusa, lebonyolításuk jellegzetes tárgyi feltételek közt és meghatározott emberi környezetben zajlik. Az ételekre, elkészítésük módjára, az étkezés hogyanjára értékek sokasága irányul. Ezek a magatartások és értékek történetileg meghatározottak és jelentős társadalmi különbségeket jeleznek. A táplálkozási kultúra egyes mintái esetében is értelmezési keretként kínálkozik a hagyományos-korszerű, egészséges-egészségtelen dimenzió. A szokásrendszer egyes elemei meglepő mobilitást mutatnak, /nem feltétlenül kedvező irányultsággal/ míg mások a hagyományok szivós továbbélését jelzik.

E fejezetben alapvetően saját empirikus kutatásainkra, így az MTA Szociológiai Kutató Intézet Zala-megyei vizsgálatára és az OENI Budapest, IX. kerületi adatfelvételére támaszkodunk. Felhasználjuk a háztartásstatisztikai adatokat

és az időmérleg vizsgálatok eredményeit is.

Az időtényező a táplálkozásban

Étkezésünk egészséges vagy egészségtelen mivoltában az időtényező sokrétű, összetett szerepet játszik. Táplálkozásunk évszakonként - a kínálat váltakozásával is összefüggő - jellegzetes változásokat mutat - különösen a téli étrend kedvezőtlen az egészség szempontjából. A hét napjai szerint is nagyok a különbségek, különösen a vasár- és ünnepnap i főétkezéseknek van különleges, kitüntetett szerepük a hazai táplálkozási kultúrában. A táplálkozás napi időbeni ritmikája sem közömbös az életmód szemszögéből, de élettani szempontból sem. Vonatkozik ez az étkezések számára, arra, hogy melyik időpontban mennyi és milyen táplálkot fogyasztunk, de arra is, hogy egy-egy alkalommal megfelelő idő áll-e rendelkezésünkre a nyugodt, zavartalan étkezéshez.

A KSH 1977-es országos időmérleg-vizsgálata alapján a magyar felnőtt lakosság egy évi átlagos napon 78 percet fordít étkezésre. Nem könnyű eldönteni, hogy ez sok-e, vagy kevés. Eléggé nyilvánvaló normatív érveket lehet felhozni az étkezésre fordított idő növelésével szemben, még akkor is, ha a táplálkozást a mindennapi kultúra fontos összetevőjeként szemléljük. A táplálkozás élettani szakirodalma ugyanakkor felhívja a figyelmet az elsi etett, kapkodó, zaklatott étkezés egyértelmű biológiai és pszichés hátrányaira. Maga az időráfordítás extenzív mennyisége természetesen nem

kizárólagos meghatározója e kérdésnek. Mégis a mindennapi tapasztalat mellett a Nemzetközi Összehasonlító Időmérleg Kutatás eredményei is azt sejtetik, hogy az étkezésre fordított idő hazánkban viszonylag kevés. Ez 1965-ben Győrött 73 perc volt /közel a 1977-es országos átlaghoz/, míg nálunk fejlettebb országokban lényegesen magasabb /így Belgiumban 104, Franciaországban 106, NSZK-ban 103, s az USA-ban 81 perc./

Az étkezésre fordított időben mutatkozó eltéréseket szemléltetik összefoglalóan a következő táblák: /50/

26.sz. tábla

Az aktív kereső férfiak étkezésre fordított ideje

/perc/

Szellemi foglalkozásu		Nem mezőgazdasági fizikai foglalkozásu				Mezőgazdasági fizikai foglalkozásu		Önálló és segítő családtag			
veze- tő állá- su	értel- miségi szelle- mi	egyéb szak- munkás nitott munkás	beta- nitott munkás	segéd- munk- kás	növény- termesz- tő és egyéb	állat- te- nyősz- tő	gép- keze- lő	mező- gazda- sági	nem mező- gazdasági		
Évi átl- lagos nap	81	81	78	75	77	74	85	82	79	86	84
Évi átl- lagos hét- köznap	76	73	73	70	73	70	80	90	75	81	80
Évi átl- lagos szombat	82	98	83	81	82	80	88	83	78	89	91
Évi átl- lagos vasárnap	104	102	98	94	92	88	102	76	96	108	92
Átlagos tavaszi nap	76	82	74	75	79	74	82	92	81	75	85
Átlagos nyári nap	93	88	84	75	78	75	82	92	81	88	79
Átlagos ősz nap	85	72	76	75	75	73	89	94	79	95	85
Átlagos téli nap	71	81	78	75	76	73	86	79	79	86	85

27. 52. tábla

Inaktív keresők és eltartottak étkezési ideje
/perc/

Inaktív kereső																			
	nyugdíjas	GYES- középfoku is- felsofoku isko- háztar- egyeb																	
		ffi.		nő		össze- sen		en		középfoku is- felsofoku isko- háztar- egyeb		középfoku is- felsofoku isko- háztar- egyeb		középfoku is- felsofoku isko- háztar- egyeb		középfoku is- felsofoku isko- háztar- egyeb			
		ffi.	nő	össze- sen	ffi.	nő	össze- sen	ffi.	nő	össze- sen	ffi.	nő	össze- sen	ffi.	nő	össze- sen	ffi.	nő	össze- sen
Évi átlagos nap	89	82	86	83	71	74	73	82	80	81	85	74							
Évi átlagos hét- i kznai	88	80	84	80	70	72	71	76	81	78	83	74							
Évi átlagos szombat	88	81	85	84	69	69	69	88	76	81	87	77							
Évi átlagos va- sárnap	98	92	95	97	81	87	85	116	85	101	95	73							
Átlagos tava- szai nap	88	80	84	81	69	77	73	75	68	72	84	74							
Átlagos nyári nap	88	83	86	89	69	76	73	92	86	89	86	77							
Átlagos őszi nap	89	82	86	79	74	72	73	80	85	82	85	72							
Átlagos téli nap	91	83	87	82	72	70	71	77	82	80	86	74							

20.sz. tábla

Az aktív kereső nők étkezésére fordított ideje
/perc/

	Szellemi foglalkozásu	Nem mezőgazdasági fizikai foglalkozásu	mezőgazdasági fizikai foglalkozásu	Önálló és segítő családtag							
	vezető állásu	értelmi misé- gi	egyéb szel- lem	szak- mun- kás	beta- nitott munkás	segéd- munkás	növén- ter- mesztő és egyéb	állat- tartó	gép- keze- ségi	mező- gazdasági	nem mezőgaz- dasági
Évi átlagos nő	71	79	72	71	71	69	78	85	94	81	76
Évi átlagos férfiak: nap	64	76	65	67	66	63	75	87	120	79	73
Évi átlagos szombat	79	77	77	73	74	77	83	65	50	80	69
Évi átlagos vásárrap	120	98	100	87	97	88	89	92	85	91	94
Átlagos ta- vazi nap	73	78	73	72	72	70	77	70	85	79	75
Átlagos nyá- ri nap	74	82	73	70	74	71	82	71	50	78	72
Átlagos őszi nap	62	80	71	71	68	67	78	50	90	83	79
Átlagos té- li nap	72	78	71	71	71	66	76	107	150	82	79

A férfiak táplálkozásra fordított ideje némileg meghaladja a nőkét. Lényegesen rövidebb a hétköznapi táplálkozásra fordított idő a vasárnapinál. Különösen rövid hétköznapi étkezési idő jut a nem mezőgazdasági fizikai dolgozó nőknek. Viszonylag legtöbb idővel táplálkozásra a mezőgazdaságban dolgozó rendelkeznek. Érdekes megfigyleni, hogy a magasabb státuszu rétegeknél különösen éles a kontrast a hétköznapi és a vasárnapi étkezési idő közt, ami a hétköznapiokon időben szorított táplálkozást jelez. Évszakok szerint nem rajzolódnak ki markánsabb különbségek.

A lakóhely tipusa szerinti eltéréseket évi átlagos napon a következő tábla szemlélteti. /51/

39.sz. tábla

Az étkezésre fordított idő alakulása évi átlagos napon
lakóhelytípusonként
/perc/

Aktív kereső											
Vezető Egyéb Nem mezőgazdasági Mező- tő szel- fizikai fogl. gazd. állá- lemi su, szak- beta- segéd- értel- mun- nl- munkás miségi kás tott munk.											
Inaktív kereső											
nyug- GYES- közép- felső- ház- díjas en lé- foku foku társ- vő iskol- iskol- helyi											
Eltartott											
tanuló											
Ház- Egyéb											
tár- el-											
tartott											
beli											
nő											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											
la											

A vidéki városok dolgozó nőinek étkezési idői lényegesen az átlag alatt maradnak.

Az időmérleg adatok további feldolgozása során remélhetőleg mód nyílik szekvenciális elemzésre is, amely megvilágíthatja az étkezések tevékenység-környezetét.

Az élettani szakirodalom általában napi öt étkezést tekint optimálisnak: a gyakoribb és elaprózott és a tápanyagfelhasználás szempontjából jóval gazdaságosabb és kevésbé terheli a szervezetet. Abban is egyetértés van, hogy a reggeli rangját növelni kellene, a vacsoráét pedig csökkenteni.

A múlt század végén elsősorban a mezőgazdasági fizikai dolgozók körében jellemző volt a napi két étkezés: reggeli 10 órakor, estebéd 4-5 óra körül. A harmincas évek elejétől kezdve a kutatások viszont már napi négy, sőt öt étkezésről is beszámolnak.⁵² / A hatvanas és hetvenes években végzett táplálkozástudományi vizsgálatok már azt mutatták, hogy a városlakók körében a napi négy étkezés vált gyakoribbá, ugyanakkor a reggelizők aránya viszonylag alacsony maradt.

Az étkezések napi eloszlásáról az MTA Szociológiai Kutató Intézet Zala megyei életmódvizsgálatából nyerhettünk információt. A vizsgált népesség több mint fele /58,7 %/ a reggeli, ebéd, vacsora szentháromsága szerint étkezik, 30,9 %-uk ezen kívül is, 9,2 %-uknál viszont valamelyik fő étkezés /leggyakrabban a vacsora - 4,0 %/ hiányzik. A kérdezettek foglalkozása szerint a kép a

30.sz. tábla

Napi étkezés szerkezete foglalkozási csoportok szerint /%/

	Vezető állásu, értel- miségi	Egyéb szel- lemi	Alsó írás- nyitó	Szak- mun- kás	Beta- nitott segéd- munkás	Mező- gazda- sági	Ház- tár- tás- béli	Nyugd. szel- lemi	Nyugd. fizi- kai	Nyugd. mező- gazda- sági
A három fő étkezés	40,7	43,0	53,8	47,6	53,0	54,4	62,7	48,1	60,5	71,6
A három fő étkezés + egyéb	43,0	39,7	26,5	32,5	23,7	33,8	25,0	44,4	13,4	19,9
Valamelyik fő étkezés lányzik	9,3	8,3	-	9,3	13,0	4,4	5,5	-	16,7	4,2
Egyéb, nem besorolható	7,0	9,1	10,3	8,3	8,7	5,1	5,0	7,4	4,3	6,7
összesen:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

a következő:

A főétkezéseken kívül is étkezők aránya a magasabb státuszu rétegeknél az átlag felett van. Az elmaradó főétkezés a betanított és segéd munkásoknál életmódbeli, a nyugdíjas fizikaiaknál a tradíciók mellett életszínvonalbeli problémát is jelenthet.

A napi étkezések szerkezetének összefüggését az életszínvonalal igazolja az egy családtagra jutó havi jövedelemmel való szoros kapcsolata. 1500 Ft egy főre jutó jövedelem alatt az átlagnál lényegesen gyakoribb az ebéd vagy a vacsora elmaradása, illetve ritkább a főétkezéseken kívüli táplálkozás.

A táplálkozási kultúra hagyományörző ereje illetve a társadalmi struktúra különbsége jelenik meg a településtípusok szerinti differenciákban: míg a városi lakosoknál 49,9 % tartja a tradicionális hármas tagolódását, a közepes falvakban 56,4 %, az aprófalvakban pedig 58,5 % a megfelelő arány. /Érdekes, hogy a városiaknál viszonylag magas - 4,8 % - a nem vacsorázók aránya, részletesebb információk híján azonban nem eldönthető, hogy ez esetben tudatos megfontolásról van-e szó./ Az iskolázottság kétségtelenül szerepet játszik a táplálkozás napi ritmusának kialakításában. A 8 általánosnál alacsonyabb végzettségű - egyébként idősebb - népesség 68,6 %-a tartja a hagyományos hármasságot, míg a 8 általánosnál magasabb végzettségűeknek kevesebb mint a fele.

Sajnos nem rendelkezünk információval arról a fon-

tos kérdésről, hogy a napi táplálékmennyiség hogyan oszlik meg az egyes étkezések közt, tereptanulmányaink, megfigyeléseink alapján azonban azt feltételezhetjük, hogy a szokásrendszert a szükös reggeli és a bőséges vacsora jellemzi.

A kialakult képet alátámasztja, ha elemezzük a napi étkezések számának alakulását a Zala megyei felnőtt népesség körében. /Megjegyezzük, hogy a "tegnap"-módszerrel történt kérdezés ellenére a napi táplálkozási aktusok valós száma minden bizonnyal magasabb az általunk mért-nél, hiszen egy-egy elfogyasztott szendvicset, süteményt könnyen elfelejthettek a kérdezettek./

A napi étkezések számának átlaga 3,41, ami foglalkozási csoportként a következőképpen alakult:

Az étkezések számának alakulása foglalkozási csoport-

tonként

Vezető értelmiségi	3,60 %
Egyéb szellemi	3,64 %
Alsószintű irányító	3,49 %
Szakmunkás	3,45 %
Betanított, segédmunkás	3,29 %
Mezőgazdasági fizikai	3,42 %
Háztartásbeli	3,29 %
Mezőgazdasági szellemi	3,41 %
Nyugdíjas fizikai	3,04 %
Nyugdíjas mezőgazdasági	3,28 %

Az adatsor szinte mehökkentően egybevág a társadalmi hierarchia fokaival. Ez végső soron azt is feltételezi,

hogy a felsőbb rétegek étkezési szokásaiban némi korszerűsödés is megindult /a magasabb jólét ugyanis aligha indokolhat a mai viszonyok között önmagában napi többszöri étkezést./ Ezt támasztja alá az átlagok alakulása a család 1 tagra jutó jövedelme szerint.

Az étkezések számának alakulása az egy családtagra jutó jövedelem szerint

600.- forint	3,31 %
900.- "	3,22 %
1.200.- "	3,35 %
1.500.- "	3,36 %
1.800.- "	3,46 %
2.100.- "	3,39 %
2.400.- "	3,48 %
3.000.- "	3,42 %
3.200.- "	3,31 %

A jövedelem szerinti differenciák kisebbek mint a munkajelleg csoport szerinti eltérések. A magasabb iskolai végzettségűek viszont egyértelműen többször esznek naponta.

A napi étkezések számát természetesen számos életmódelem befolyásolja. Így városban magasabb /3,46/ mint a falvakban /3,31/. Példaként még megemlítjük, hogy a kisgyermekes családokban élők, a családciklus jellegzetességeinek megfelelően az átlagnál lényegesen többször esznek egy-egy nap.

A főétkezések gyakoriságáról és módjáról a Budapest IX. kerületben folytatott felmérés alapján rendelkezünk adatok-

kal. Az e tekintetben megnyilvánuló társadalmi különbségek nem bizonyultak erősnek. A reggelizés, ebédelés gyakorisága, módja elsősorban a végzett munka által előírt napi életvitel szerint meghatározott és kevésbé függ a jövedelem viszonyoktól, a társadalmi státusz általánosabb jellemzőitől.

A vizsgált népesség háromnegyede /75,2 %/ mindennap reggelizik. Az inaktív népesség, a hatvan éven felüliek körében az átlagnál lényegesen magasabb /85,5 %/ a naponta rendszeresen reggelizők aránya, ami kevésbé feszített életritmusuk következménye. Általában is érvényes kedvezőtlen tendencia, hogy az életkor csökkenésével némileg kevesebben reggeliznek naponta.

A kozhiedelemmel ellentétben magas a reggelizők aránya az ipari szak- /80,9 %/ és betanított /82,6 %/ munkásoknál, illetve a nem vezető beosztású értelmiségieknél /81,5 %/. Ennél lényegesen kisebb a rendszeres reggelizők hányada a vezető állású értelmiségiek /68,2 %/, a beosztott ügyviteli alkalmazottak /68,5 %/, a szolgáltatás területén dolgozó szak- /53,8 %/ és betanított /66,7 %/ munkások körében. A reggelizés gyakorisága kapcsolatot mutat a család-háztartás egy főre jutó jövedelmével is: a 2000 forint alatti egy főre jutó jövedelműek 68,2 %-a, a 4000.- forint felettiék négyötöde reggelizik naponta.

A reggeli színtere leggyakrabban az otthon /48,2 %/, ezt követi a munkahely /28,8 %/, az egyéb - így utközbéni - lehetőségek igénybevétele elhanyagolható nagyságrendű.

Az inaktív népesség természetesen általában otthon étkezik. Az egyes munkajelleg csoportok szerint az otthon, illetve munkahelyen reggelizők egymáshoz viszonyított arányában figyelemre méltó - és nem feltétlenül hierarchikus jellegű - különbségek mutatkoznak:

	egy munkahelyre jutó otthoni reggeliző
ipari szakmunkás	0,31
ipari betanított munkás	0,29
ipari segédmunkás	0,58
Szolgáltatási szakmunkás	1,37
szolgáltatási betanított munkás	0,65
szolgáltatási segédmunkás	0,91
közvetlen termelésirányító	0,75
vezető értelmiségi	3,25
beosztott értelmiségi	1,81
beosztott ügyintéző	1,02
ügyviteli alkalmazott	0,90

Szembeeszkő, hogy a reggeli helyszínében a társadalmi különbségek jóval markánsabbak, mint a reggeli gyakoriságában: a magasabb státuszu rétegeknél az otthoni, az alacsonyabbaknál pedig a munkahelyi reggeli a domináns /ennek egyáltalán nem mond ellent, hogy az ebédnél a munkahelyi közétkeztetés tekintetében fordított a tendencia./ A nyugodt reggelizés élettani jelentősége kiemelkedő, ezért tűnik különösen kedvezőtlennek az ipari fizikai

foglalkozásuk körében az otthon reggelizők alacsony aránya, ami természetesen a munkarenddel is összefügg. Ráadásul a vállalatok többségénél a reggelizés lehetősége nem kielégítően megoldott, a körülmények alig határozzák lehetővé a kulturált étkezést, inkább csak a péksütemény és felvágott bekapásáról lehet szó.

A vizsgált népesség 76,2 %-a minden nap ebédel, 13,1 %-a általában igen, de előfordul, hogy nem és 4,9 % általában nem. A jövedelmek szerint - s ez lényeges - nem mutatkozik különbség.

Az átlagosnál alacsonyabb arányban ebédelnek napi rendszerességgel az ipari szakmunkások /68,9 %/, a szolgáltatási szakmunkások /59,4 %/, az ipari segédmunkások, /66,7 %/ és - sajátos életmódjukkal összefüggésben - a vezető állású értelmiségiek, /66,7 %/. A rendszeresen ebédelők aránya az inaktív népesség körében a legmagasabb /84,9 %/.

Az ebéd tekintetében is a helyszin mutat lényegesebb eltéréseket, /az inaktív népesség kivételével, akik körében az otthoni ebéd általános/ mint azt a következő tábla illusztrálja:

31.sz. tábla

A hétköznapi ebéd helyszíne foglalkozási csoportok szerint /%/

	n=	üzemi étkező	otthon	munka- hely hideg	munka- hely meleg	kereske- delmi vendég- látás	egyéb nem ebédel	százalék
ipari szakmunkás	183	32,8	20,8	16,9	6,6	1,6	21,3	100,0
ipari betanított munkás	69	27,5	33,3	17,4	2,9	4,3	14,4	100,0
ipari segédmunkás	24	25,0	20,8	20,8	8,3	-	25,0	100,0
szőlőültetési szakmunkás	106	17,0	24,5	20,8	5,7	10,1	21,7	100,0
szőlőültetési betanított munkás	66	19,7	36,4	6,1	13,6	3,0	21,3	100,0
szőlőültetési segédmunkás	57	21,1	38,6	10,5	10,5	1,8	17,6	100,0
közüvelen ter- mezői irányító	131	38,9	13,7	13,7	9,9	5,3	18,3	100,0
vezető értelmiségi	166	53,0	3,0	9,1	6,1	9,1	19,7	100,0
becsztott értel- műség	238	52,1	10,5	5,5	8,4	5,5	18,1	100,0
becsztott ügyin- tő	360	42,8	15,3	16,0	7,5	5,0	14,4	100,0
becsztott ügyvl- tői alkalmazott	73	31,5	17,8	17,8	12,3	-	20,6	100,0

A munkahelyi közétkeztetést - a munkarenddel is összefüggésben - az értelmiségiek, de általában is, a nem fizikai foglalkozásuk lényegesen magasabb hányada veszi igénybe, mint a fizikai dolgozók. Számukra általában az étkeztetés feltételei, körülményei is kulturáltabbak. A munkahelyi hideg ebéd az alacsonyabb státuszu rétegeknél gyakoribb. Az otthonról hozott felmelegített ételt elsősorban a szolgáltatási betanított- és segédmunkások, az adminisztrátorok - azaz főleg szakképzetlen nők - fogyasztják ebédre, a szolgáltatásban dolgozó szakmunkások esetében a kereskedelmi vendéglátást igénybe vevők viszonylag magas aránya egyszerűen azt jelzi, hogy egyrésztük a területen dolgozik.

Az otthoni - többnyire késői - ebéd a fizikai foglalkozásuknál gyakoribb. Ezt támasztja alá az is, hogy míg az általános iskolai végzettséggel rendelkezők 13,1 %-a ebédel munkahelyi étkezdében és 58,3 %-a otthon, addig ez a főiskolai, egyetemi végzettségűeknél majdnem fordított: 45,3 %-uk vesz igénybe munkahelyi közétkeztetést, és 18,2 %-uk ebédel otthon. A fiatalabbak körében a nyilvános helyen étkezők, az idősebbeknél viszont az ebédet magukkal vivők és az otthon ebédelők aránya magasabb.

Az étkezésre fordított idő tehát hazánkban meglehetősen szűkös s a társadalmi egyenlőtlenségek e területén is megmutatkoznak. A táplálkozás napi ritmusa a változások ellenére a társadalom zöménél kedvezőtlen.

Főzési szokások, konyhatechnika

Az ételek elkészítésével kapcsolatos háztartási munkák időráfordításai hazánkban magasak. A főzés átlagosan Magyarországon 55, a mosogatás pedig 13 percet vesz igénybe. Ez az adat a nemek közötti igen éles egyenlőtlenség miatt keveset fejez ki a realitásból, hiszen egy évi átlagos napon a nők főzésre fordított ideje 1 óra 33 perc, a férfiaké pedig 10 perc, a nők mosogatással 22 percet, míg a férfiak 2 percet töltenek. A finn-magyar összehasonlításból egyértelműen kirajzolódik, hogy hazánkban a főzés, mosogatás több időt vesz igénybe, illetve, hogy a finn férfiak sokkal nagyobb részt vállalnak ebben, mint magyar társaik.^{/53/} A Nemzetközi Összehasonlító Időmérleg Vizsgálat hatvanas évekre vonatkozó adatai is hasonló arányokat mutatnak a nálunk fejlettebb országokhoz képest /Győr 60, Belgium 46, Franciaország 45, USA 45 perc./

A főzési szokásokban általában is igen erőteljesek a társadalmi különbségek. A "Szoktak-e Önök otthon főzni?" kérdésre, a IX. kerületi népesség válaszai a következőképpen oszlottak meg:

szinte minden nap ebédet és vacsorát	12,0 %
szinte minden nap ebédet	26,6 %
szinte minden nap vacsorát	33,2 %
hét végén	17,9 %
ritkábban, alkalomszerűen	3,8 %
nem főznek	2,1 %
egyéb	4,5 %

az otthoni főzési szokások, alapvető életmódelemként a család-háztartások foglalkozási összetétele szerint mutatnak jellegzetes eltéréseket. Így a tisztán értelmiségi családok mindössze 5,4 %-a főz ebédet és vacsorát minden nap, 33,7 %-a csupán hét végén, a munkásosztályhoz tartozó családoknál 15,8 % illetve 11,5 % a megfelelő arány. Általában is: a magasabb iskolai végzettségű, kvalifikáltabb rétegeknél magasabb a csak vacsorát, illetve csak hét végén főzők aránya és fordítva.Többet főznek otthon a falusi származásúak, az idősek.

Adataink más szemszögből megfogalmazva azt is jelentik, hogy a IX. kerületi népesség mintegy kétötödének van otthon meleg ebédre, mintegy háromötödének pedig otthoni meleg vacsorára lehetősége. Ez egyben azt is jelenti, hogy a családi főétkezés inkább a vacsora, e tény minden élet-tani problémájával együtt.

A hazai táplálkozási szokásrendszer talán leglátványosabb változása az elmúlt másfél évtizedben a konyhatechnika tárgyi feltételrendszerében ment végbe. Jól illusztrálja ezt a folyamatot a hűtőszekrénnel való ellátottság alakulása: /54/

100 háztartásra jutó hűtőgépek számának alakulása

	1960	1970	1980	1982
munkásosztály	1	41	91	96
szellemi foglalkozásúak	4	62	101	106
szövetkezeti parasztság	-	11	84	91
kettős jövedelműek	-	18	90	93

Az adatokból kiviláglik, hogy jóformán a semmiből két évtized alatt a gyakorlatilag teljeskörű ellátásig jutottunk, s azt is érzékelteti a tábla, hogy a terjedés folyamatát markáns társadalmi egyenlőtlenségek jellemezték. A hűtőszekrény nem csak élelmiszert konzervál, hanem társadalmi viszonyokat is módosít, s ez a változást generáló szerep általában is igaz az új konyhatechnikai eszközökre. Az irány és a mérték latolgatásánál nem árt azonban óvatosnak lennünk. A főzésre fordított idő csökkenése /amennyiben egyáltalán bekövetkezett/, messze nincs arányban a konyhák felszereltségének változásával. Ez egybeesik az időmérleg vizsgálatok azon megállapításával, hogy a háztartási munkák gépesítése, bár megváltoztatja azok módját, nem feltétlenül csökkenti az időráfordításokat. Kérdéses az is, hogy az új konyhatechnikai eszközöket mennyire használják rendeltetésszerűen /megfigyeléseink alapján - s adataink ezt közvetve alátámasztják - nem egyedi eset, hogy teflonedényben zsirral sütnék stb./

A szükségletek bővülése - a stagnáló vagy csökkenő életszínvonalfeltételek között minden bizonnyal lassabban és társadalmilag erősen szelektív módon - tovább tart a konyhatechnikában. Ezt jelzi, hogy 1982-ben a munkáscsoporthoz tartozó háztartások átlagosan 151.- Ft-ot, a szövetkezeti parasztsághoz tartozók, illetve kettős jövedelműek 158.- Ft-ot, a szellemi foglalkozásuak pedig 209.- Ft-ot költöttek edényre, konyhafelszerelési cikkekre, /tartós fogyasztási cikkek nélkül/ s a kiskereskedelemben a választékinálat differenciálódása figyelhető meg.

A konyhák felszereltsége összességében kedvezőbbnek tekinthető, mint táplálkozási kultúránk általános színvonala.

Jellemzően azonban a konyhatechnika nem elsősorban a táplálkozási szokások egész rendszeréhez illeszkedik, sokkal inkább a lakberendezés, a tartós fogyasztási cikkekhez jutás családi stratégiáját, társadalmi típusát követi.

Vizsgálatunk adatai alapján néhány /az egészséges táplálkozás szempontjából különösen jelentős/ eszköz használati aránya a IX. kerületi népesség körében a következő volt:

jénai tál	86,8 %
teflonedény	70,0 %
kukta	67,7 %
alufólia	67,0 %
grillsütő	36,2 %
kőedény	18,3 %

A husok egészségesebb elkészítésének tárgyi feltételei tehát a népesség tulnyomó többségénél adottak lennének, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy ezek az eszközök egymást többé-kevésbé helyettesíthetik.

A konyhatechnikai eszközökkel való rendelkezés ugyyszólván semmi összefüggést nem mutat a hagyományos táplálkozási mintáknál lényeges szerepet játszó olyan jellemzőkkel, mint az intergenerációs a területi mobilitás, illetve az életkor, sokkal inkább a társadalmi státusz összetevői szerint differenciálódik. Lényegében a vizsgált hat eszköz mindegyikének birtoklása azonos gazdasági-társadalmi logikát követ. Ezt illusztrálhat-

juk a még majdnem luxusjóság jellemzőket mutató grill-sütővel, illetve a telítettséget közelítő teflonedénnyel.

A grillsütővel való rendelkezés az iskolai végzettséggel egyenes arányban nő, így a 8 általánosnál kevesebbet végzettek 18,2 %-ának, a 8 általánossal rendelkezők 25,3 %-ának, a középiskolát végzettek 41,4 %-ának, a főiskolai egyetemi diplomával rendelkezők 54,2 %-ának van ilyen sütője. A családháztartás foglalkozási összetétele szerint az adatok a következők:

munkásosztály	19,6 %
értelmiségi	51,2 %
egyéb szellemi	42,8 %
munkás + értelmiségi	47,6 %
munkás + egyéb szellemi	35,4 %
értelmiségi + egyéb szellemi	52,3 %

Érdekes azt is megfigyelni, hogy az intragenerációsan "felfelé" mobli rétegek magasabb arányban rendelkeznek grillsütővel, mint az "immobil" szellemű foglalkozásuak.

A teflon használatában - természetesen eltérő arányokkal - a különbségek jellege megegyezik a fent ismertetettekkel. Az is kimutatható, hogy a fiatalabb korcsoportok inkább hajlamosak a teflonsütés igénybevételére, de az eltérés 8 %-os. Feltűnő, hogy míg az értelmiségiek több mint négyötöde rendelkezik a szóbanforgó eszközökkel, addig a segédmunkásoknak csak fele.

A konyhatechnikában sajátos helyet foglalnak el a tartósított élelmiszerek. A konzervek, mélyhűtött termékek fogyasztása ujkeletű, elsősorban városias környezetben

terjednek, és használatuk időmegtakarítással jár. A házi tartósítás viszont komoly munkát igényel és mély hagyományokban gyökerezik.

A tartósított élelmiszerek szerepe a tápanyagok szempontjából nem meghatározó. A konzervált és mélyhűtött zöldségek, gyümölcsök javíthatják, változatosabbá tehetik elsősorban a téli, koratavaszi étrendet. A konzervkészételek sósak, zsirtartalmuk magas, ráadásul választékuk meglehetősen szűk és egyhangu. A tartósított termékek fogyasztási aránya még az összes zöldség- és gyümölcsfogyasztáson belül sem éri el egyetlen rétegnél sem az 5 %-ot. Jelentőségüket elkészítésük egyszerűsége adja meg, életmódkönnyítő, háztartási munkát csökkentő hatásuk vitathatatlan. Egy urbanizált táplálkozási szokásrendszer elemei, fogyasztásuk a konyhai időlektötöttséggel takarékoskodni kívánó, s a készételek esetén az izek gazdaságára kevésbé igényes rétegekre jellemző inkább:

32.sz. tábla

Tartósított élelmiszerek fogyasztása /%/ N=1993

	Mirelit kész- étel	zöldség gyümölcs	Konzerv kész- étel	zöldség, kompót
gyakran	18,6	33,2	9,7	25,7
ritkán	39,4	33,4	32,5	35,2
soha	39,8	30,3	55,4	37,2
egyéb válasz	2,2	2,2	2,4	2,0

A társadalmi eltérések iránya minden tartósított termék-nél lényegében azonos. A magasabb iskolai végzettségű, nem fizikai foglalkozású és a mobilabb rétegek gyakrabban fogyasztják őket, s az elutasítók aránya körükben alacsonyabb. Erős az idegenkedés a konzervtől és a Mirelitt áruktól azoknál akiknek apja mezőgazdasági fizikai dolgozó volt. Így például mélyhűtött zöldséget és gyümölcsöt /ennek a fogyasztása mintánkban a legmagasabb és élettanilag legkedvezőbb/ a beosztott értelmiségiek 45,0 %-a, az ügyviteli alkalmazottak 39,7 %-a, a beosztott ügyintézők 38,1 %-a eszik gyakran, míg az ipari betanított munkásoknál 21,7 %, a segédmunkásoknál 12,5 % a megfelelő arány. A mélyhűtött zöldséget, gyümölcsöt egyáltalán nem fogyasztók aránya a 8 általános alatti végzettségűek körében háromszorosa az egyetemet, főiskolát végzettekének.

A zöldségek, gyümölcsök esetében az idősebbek elutasítása kevésbé határozott, mint a készételeknél. A konzerv készételek fogyasztása pedig az ipari fizikai foglalkozásuaknál nem lényegesen alacsonyabb az átlagosnál.

A házi tartósítás, az otthoni befőzés, az életmód, a táplálkozási szokások változása szemszögéből ellentmondásos jelentéstartalmu. Virágzása a modern konzerv- és mélyhűtőipar előtti időszakra esett, amikor a nyersanyagbázis már tömegesen rendelkezésre állt /korábban cukor híján a savanyítás mellett, sózási, aszalási eljárásokra nyilott csupán lehetőség./ A házi eltevés biztosította a téli, kora tavaszi időszak gyümölcs- és

zöldségellátásának zömét, a technika sokfélesége révén elérhető izek változatossága a faluban, de a városi polgárság körében is megadta a háziasszony rangját, az éléskamrában sorakozó üvegek, bödönök sokasága pedig jelezte a család státuszát.

Napjainkban a tartósítóipar által biztosított tömeges kínálat alapvetően megváltoztatta a helyzetet, amihez hozzájárult a primőrtermelés fejlődése, az élelmiszerkereskedelem fokozódó nemzetközi jellege is. Szó sincs azonban arról, hogy a házi tartósítás csupán mint a múlt maradványa élne tovább. Hazánkban a zöldség- és gyümölcsstermelés zöme kisüzemi keretek között történik, s a háztartásstatisztika adatai szerint a saját termelésű fogyasztásnak e téren meghatározó szerepe van. Ez - az értékesítés nehézségeit is figyelembe véve - megteremti a házi tartósítás gazdasági alapját, amihez hozzájárul a gyümölcs- és zöldségkonzervek, mélyhűtött termékek fogyasztói árszubszenciájának megszüntetése. Emellett kétségtelenül szerepet játszhat a nagyüzemi termelés uniformizáltságával szemben a marginális differenciációra való törekvés, a különleges házias izek növekvő becsülete, sőt az utóbbi években az ipari tartósítóanyagoktól való idegenkedés is. Adataink alapján azonban a házi tartósítás még hazánkban elsősorban a bőségesebb hagyományos táplálkozási szokásrendszer keretei közé illeszkedik.

Elemzésünkben Budapest IX. kerületi népességünkre

támaszkodhatunk, azt feltételezve, hogy a nem városi népesség körében a házi tartósítás minden bizonnyal még sokkal elterjedtebb. Ezt valószínűsíti, hogy 1982-ben a városban lakó munkásosztályhoz tartozó háztartások körében a zöldség 27 %-a, a gyümölcs 26 %-a volt saját termelésű, míg a községben lakóknál 63 és 50 % volt a megfelelő arány.

Adataink szerint a vizsgált népesség 50,7 %-a tesz el befőttet, 46,8 %-a főz be lekvárt, 43,8 %-a tesz el savanyúságot, 29,2 % pedig szörpöt, sűrítményt. A különböző tartósítási módok mögött meghúzódó társadalmi különbségek lényegében azonos jellegűek, amit a befőzés példájával illusztrálunk.

Abban, hogy ki tesz el befőttet, meghatározó szerepe van a falusi, mezőgazdasági környezetből való származásnak, a magasabb életkornak. Így azok, akiknek apja mezőgazdasági fizikai dolgozó volt kétharmada /66,4 %/, akik falun születtek, 60,8 %-a, a 60 éven felüliek 58,3 %-a tesz el befőttet. Az intragenerációs mobilitás és a jelenlegi foglalkozás szerint jóval elmosódottabbak a különbségek: az ipari munkások és a közvetlen termelésirányítók körében a többi csoporthoz képest valamivel magasabb a befőttet eltevők aránya.

Természetes módon a házi tartósítás különböző formái szorosan kapcsolódnak egymáshoz /igy pl. akik befőznek, azok 84,3 %-a lekvárt is tesz el/, egységes kulturális szerkezetben, ugyanakkor az átlagosnál jóval ritkábban társulnak a konzerv- és hűtőipar termékeinek

fogyasztásával /akik befőznek, azok mindössze 20,0 %-a vásárol gyakran konzervzöldséget, vagy kompótot./ Lényeges tény, hogy a házi tartósítás megléte vagy hiánya, illetve az egészséges táplálkozás alapelemei között nem mutatható ki kapcsolódás.

Igen erőteljes viszont - s erre a faktoranalízisen alapuló eredmények ismertetésénél visszatérünk - az összefüggés az otthoni tésztasütés rendszerességével: a befőttet eltevők 45,9 %-a, a népesség többi részének 21,9 %-a süt hetente otthon tésztaféléket, süteményt. Ez is arra utal, hogy a házi tartósítás még városi környezetben is a hagyományos háziasszonyi szerep egyik alapösszetevője, anélkül, hogy az egészségtelenebb táplálkozási minták szerveződésében szükségképpen kedvezőtlen jelentősége volna.

A főzési technika nem csak az ételek ízét befolyásolja nagy mértékben, hanem azok egészséges vagy egészségtelen mivoltát is. A főzés módjának társadalmi eltérései jelentősek, kulturális jelző szerepe egyértelmű. Elemzésünkben kiemelten foglalkozunk a zsiradékok használatával, a főzelékek készítési módjával és az ételek fűszerezésével.

A zsirfogyasztás egészségtelenül magas mértékéről a korábbiakban már esett szó. Pedig a sertészsir uralma a konyhában alig több, mint egy évszázados multra tekinthet vissza. A főzési technikában az étolajra történő váltás általában tudatosan, még hozzá az egészségesebb

táplálkozás normáihoz való alkalmazkodás jegyében történik. Ezért a zsirral vagy olajjal főzés jelentősége nemcsak élettani: a táplálkozási kultúra változási folyamatát jelzi, s az étkezési szokások egyik legjelentősebb életmódmutatója.

Annak ellenére, hogy az étolajfogyasztás dinamikusan nő, frontátörés nem következett be, a sertészsir egyeduralkodó szerepe - a rétegekülönbségek ellenére - megmaradt, mint ezt a következő adatok illusztrálják: /55/

33.sz. tábla

Zsiradékfélék fogyasztása alapvető társadalmi osztályok

és rétegek szerint 1982-ben kg/fő/é

	városi községi munkás osztály	szövetkezeti munkás osztály	vezetők, inaktív	
Zsír, zsírszab-				
lona	9,40	13,07	13,50	13,42
			6,35	9,92
			6,04	15,26
Étoldaj, mar-				
garin	3,93	4,09	3,76	3,63
			4,39	4,69
			4,49	7,24
Ezen belül ét-				
olaj, margarin	29,7	23,8	21,8	21,3
aránya /% /			40,9	32,1
			42,6	32,2

A városi szellemi foglalkozásuk, az értelmiségiek étolaj felhasználási hányada ugyan kiemelkedő, de nem éri el az 50 %-ot. A háztartásstatisztikai kimutató szerint a jövedelem emelkedésével mind a zsír- mind az olajfelhasználás megnő, de az utóbbi jóval nagyobb ütemben. Az alsó és felső jövedelemsáv közti különbség a zsirnál nem egészen másfélszeres, az olajnál kétszeres. A sertésszir felhasználását ösztönzi a házi disznótartás jelentősége, míg az olaj és margarin esetében saját termelésű fogyasztás alig jöhet számításba.

IX. kerületi adataink a budapesti táplálkozási kultúrába engednek bepillantást. A "Mivel főznek Önök otthon?" kérdésre a válaszok megoszlása a következő volt:

zsirral	40,0 %
zsirral + olajjal	22,2 %
olajjal	28,0 %
egyéb, nem főznek otthon	9,8 %

A tisztán sertésszissirral főzők aránya a 2.400.- Ft alatti egy főre eső jövedelemmel rendelkezők körében az átlagnál magasabb, míg az olajjal főzők a felső jövedelemkivintilisben vannak viszonylag a legtöbben. Foglalkozási csoportok szerint a kizárólag sertésszissirral, illetve étolajjal főzők arányát a következő tábla tartalmazza:

34.sz. tábla

Sertészsirral illetve étolajjal főzők
aránya a IX. kerületben /%/

	n:	sertés- zsir	ét- olaj	különb- ség
<u>Ipari, építőipari</u>				
szakmunkás	183	42,6	26,2	16,4
betanított munkás	69	58,0	11,6	46,4
segédmunkás	24	58,3	4,2	54,1
<u>Kereskedelmi, közle- kedési, szolgáltatási</u>				
szakmunkás	106	39,6	22,6	17,0
betanított munkás	66	54,5	27,3	27,2
segédmunkás	57	68,4	15,8	52,6
<u>közvetlen termelés- irányító</u>				
vezető értelmiségi	66	27,3	36,4	- 9,1
beosztott értelmiségi	238	24,8	45,8	-21,0
beosztott ügyintéző	360	35,8	32,2	3,6
ügyviteli alkalmazott	73	42,5	27,4	15,1

Az ipari betanított munkások és segéd munkások főzési szokásaiban a sertézsir egyértelműen meghatározó, a rétegek többségénél érzékelhetően teret nyert az étolaj is, az értelmiségiek körében a IX. kerületben pedig egyenesen az olajjal főzők vannak többségben. Életkor szerint csak a 30 éven aluliaknál egyenliti ki egymást az olajjal és zsirral főzők aránya, de ez is mintha a váltás kezdetét jelezné. Az alacsony iskolai végzettségűeknél a sertézsir magasan vezet, az érettségizetteknél alig vannak többen a zsirral /33,9 %/, mint az olajjal főzők /32,0 %/, míg az egyetemet, főiskolát végzettek körében az olaj főlénye határozott /40,2 %, a 27,4 %-os zsirfogyasztással szemben./ A mobilitás mutatói szerint viszont, feltételezéseinkkel ellentétben, nem mutatkozik az adatoknál lényeges eltérés.

Egyértelműen bizonyítható, hogy az olajjal főzés to-
vagyűrűzik a táplálkozási kultúra egészére, míg a sertés-
zsir hagyományosabb szerkezetet jelez. Így például az olajjal főzők 25 %-kal magasabb arányban fogyasztanak gyakran hidegkonyhai termékeket, kedvezőbb zöldfőzelék- és gyümölcsfogyasztásuk, stb.

Megvizsgáltuk azt is, hogy mi történik az otthoni feldolgozás során a tőkehuson levő zsirral. A kérdezettek 40 %-a úgy válaszolt, hogy levágják és kidobják, míg 35,6 % esetében levágják, és felhasználják más ételekhez, 24,3 % nem vágja le. Ez az arány a valóságosnál kedvezőbbnek tűnik /esetleg maga a kérdés is sugallhatta a választ/,

mindenesetre a zsirt levágók és kidobók rétegjellemzői megegyeznek az étolajjal főzőkével.

A főzelékek rántásának szokása, mint a hagyományos főzési kultúra jellegzetes eleme, szívesen továbbél. A korszerűbb, egészségesebb készítési módok lassabban terjednek, mint az étolajjal főzés. Így a főzelékek elkészítésének technikája is jól jellemzi a tpálálkozási kultúra rezisztens és mobil szerkezeteit. A IX. kerületi adatok alapján a "Hogyan készítik Önök leggyakrabban a főzeléket?" kérdésre a válaszok megoszlása a következő:

rántva	55,6 %
habarva	19,0 %
párolva	5,9 %
rántva+habarva	10,3 %
egyéb, nem főznek	9,2 %
	<hr/>
	100,0 %

Nincs eltérés jövedelem szerint, s az étolajtól eltérően - a fiatalabbak körében sem lényegesen magasabb a főzelékféléket párolók, habarók aránya. A család foglalkozási szerkezete viszont jelentős eltéréseket rajzol ki:

34.sz. tábla

A főzeléket rántók és habarók aránya a
család foglalkozási szerkeze
szerint /%/

	n=	rántva	habarva
munkásosztály	392	67,9	12,0
értelmiség	166	31,9	27,1
egyéb szellemi	355	52,1	22,3
munkásosztály + értelmiség	82	57,3	13,4
munkásosztály + egyéb szellemi	404	63,4	18,1
értelmiség + egyéb szellemi	216	41,7	27,8

Ezt egészíti ki, hogy a munkajelleg-csoportok alapján a szolgáltatás területén dolgozó segéd munkások 77,2 %-ánál, az ipari betanított munkások 73,9 %-ánál és az ügyviteli alkalmazottak 72,6 %-ánál otthon kizárólag rántva készítik a főzeléket, míg a vezető értelmiségieknél 42,4 % a beosztott értelmiségieknél 37,0 %, a megfelelő arány. Az érettségizettek vagy annál magasabb iskolai végzettségűek kétszeres gyakorisággal habarják a főzeléket a 8 általános vagy annál alacsonyabb iskolai végzettségűekhez képest. A főzelékek elkészítésének korszerű módjai terjedésükben követik a társadalmi státuszhierarchiát.

A behabarás és párolás integránsan illeszkedik a változó, nyitott, egészségesebb táplálkozási kultúra elemei

közé. Így a főzeléket habaróknak csak 32,3 %-a főz ki-
zárolag sertészsírral, míg 37,3 %-uk étolajjal, a főzelé-
ket párolók esetében pedig az étolajjal főzők /50,5 %/
messze meghaladják a zsírral főzőket, /13,2 %/. A főze-
léket rántók kenyérfogyasztása lényegesen magasabb, mint
a habarók, párolók esetén. Mindössze még egy példa: míg
a főzeléket habarók 52,6 %-a fogyaszt hetente többször
zöldfőzeléket, addig a berántók esetén 41,2 % a megfele-
lő arány.

A fűszerezés élettani jelentősége a táplálkozásban
csekély, az ételek ízében, jellegében viszont szerepe meg-
határozó. A főzésnél használt fűszerek skálája a táplál-
kozási kultúrában a választani tudás képességét, annak mér-
tékét testesíti meg. Hazánkban a régebben használt sok és
változatos fűszer helyébe a XX. században rendkívül egy-
siku, szegényes és ötlettelen izesítési szokásrendszer lé-
pett. Ezt a bors, a paprika, a hagyma, esetenként a kömény
és a fokhagyma mérték nélküli használata jellemzi, ami a
süteményeknél, édességeknél fahéjjal, vaniliával, szekfü-
szeggel egészül ki. A változatosabb, az egyes ételek jel-
legének inkább megfelelő fűszerezési törekvés csak mint-
egy másfél évtizede figyelhető meg, s az árukinálat is
csak a legutóbbi években vált kielégítővé.

A sokrétűbb, ötletgazdagabb izesítés azonban ma sem
a többséget jellemzi. A budapesti helyzet feltételezhető-
en az országosnál lényegesen kedvezőbb, de a IX. kerületi
adatfelvételeünk során még így is azt tapasztaltuk, hogy

a népesség fele 5 vagy ennél kevesebb fűszerfajtát használ rendszeresen. Csak hagyományos fűszert említett 58,1 %, míg a válaszok 35,6 %-ában megjelentek a megszokott szokás választéktól eltérő más ételízesítő fűszerek is, /az egyéb, nem besorolható válaszok aránya 6,3 %./ Míg az idősebbekre, az alacsony iskolai végzettségűekre a hagyományosan fűszerezők magas aránya jellemző, addig a főiskolát, egyetemet végzetteknel az ételeket változatosabban ízesítők vannak többségben. A nem csak hagyományos fűszereket használók aránya foglalkozási csoportonként a következő:

ipari, építőipari	szakmunkások	25,1 %
	betanított munkások	18,8 %
	segédmunkások	8,3 %
szolgáltatási	szakmunkások	34,9 %
	betanított munkások	24,2 %
	segédmunkások	22,8 %
közvetlen termelésirányítók		38,9 %
vezető értelmiségiek		53,0 %
beosztott értelmiségiek		52,1 %
beosztott ügyintézők		43,9 %
ügyviteli alkalmazottak		33,4 %

A hierarchia hibátlanul kirajzolódik: az értelmiségre a differenciáltabb főzési kultúra jellemző, amit az egyéb szellemiek felső rétege és az alsó szintű vezetők többé-kevésbé követnek, az ipari szakképzetlen fizikaiaknál viszont a berögződött, megszokott hagyományos borsozás, paprikázás uralma szinte töretlen.

A hidegkonyhai készítmények fogyasztásának vizsgálatát egyértelműen kulturális jelzőszerepük indokolja. A "hagyományos magyar konyha" izlésvilágától idegenek, terjedésük ujkeletű. Házi készítésük még ma is ritkaságszámba megy, fogyasztásuk városi jelenség, melynek bővülését az alacsonyabb jövedelem se igen gátolja.

Kedvelésük, illetve elutasításuk az izléshatárokat jellemző módon osztja meg a népességet. A "Szokott-e hidegkonyhai készítményeket, franciás, majonézes ételeket enni?" kérdésre a IX. kerületi lakosság válaszainak megoszlása a következő volt:

gyakran	34,2 %
ritkán	39,8 %
soha	26,0 %
	<hr/> 100,0 %

A hidegkonyhai készítmények fogyasztása szorosan összefügg az életkorral: a 60 éven felüliek 22,4 %-a gyakran, 41,2 %-a viszont sosem eszik ilyent, a 30 éven aluliaknál 47,2 % gyakran, 13,4 % pedig soha, s a csökkenés, illetve növekedés mértéke korcsoportonként egyenletes. A legalacsonyabb és a legmagasabb iskolai végzettségűek közötti aránykülönbség mind a gyakori fogyasztásban, mind az elutasításban több, mint négyszeres. Foglalkozási csoportok szerint adataink a következők:

35.sz. tábla

A hidegkonyhai készítmények fogyasztása a IX. kerületben foglalkozási csoportok szerint /%/

	n=	gyakran	ritkán	soha	összesen
<u>ipari építőipari</u>					
szakmunkás	183	21,3	45,9	32,8	100,0
betanított munkás	69	17,4	40,6	42,0	100,0
segédmunkás	24	12,5	16,7	70,8	100,0
<u>közelekdési, kereskedelmi, szolgáltatási</u>					
szakmunkás	106	33,0	41,5	25,5	100,0
betanított munkás	66	37,9	33,3	28,8	100,0
segédmunkás	57	22,8	43,9	33,3	100,0
<u>közvetlen termelés-irányító</u>					
vezetőállású értelmiségi	66	45,5	39,4	15,1	100,0
beosztott értelmiségi	238	46,6	42,0	10,9	100,0
beosztott ügyintéző	360	50,3	38,3	11,4	100,0
ügyviteli alkalmazott	73	37,0	38,4	24,7	100,0

A hidegkonyhai termékek fogyasztása tehát az értelmiségieknél és a beosztott ügyintézőknél kiemelkedően magas, míg az ipari betanított munkásoknál és segédmunkásoknál alacsony. Az intragenerációs mobil fizikai rétegek lényegesen gyakrabban esznek franciás, majonézes ételeket, mint immobil társaik, ugyanez vonatkozik a Budapesten születettekre a községi származásukhoz képest.

A konyhatechnika egyes elemeiben megnyilvánuló társadalmi logika konisztens. Az élelmiszerfogyasztásnál sokkal markánsabb, hierarchikus jellegű tagolódás nyomja rá bélyegét az eltérésekre. Kirajzolódnak a városi konyhatechnika folyamatban lévő modernizációját hordozó társadalmi csoportok. A váltás lehetőségeit korlátaait a szocializált izléshatárok is megszabják.

Egész gondolatmenetünk szempontjából elvi jelentőségű kérdés, mennyiben ragadható meg a táplálkozási szokásrendszer változása a tényleges magatartások síkján. Ehhez vizsgálnunk szükséges, milyen a változtatás készségének társadalmi köre; mely rétegek hajlamosabbak, képesebbek az új minták kialakítására, illetve, azt hogy az innováció az egészségesebb, korszerűbb étkezés irányába mutat-e.

A táplálkozási szokások nyitott-zárt mivoltának talán legjellegzetesebb mércéje az újítás készsége, új addig nem főzött ételreceptek otthoni kipróbálása. A vizsgálatunkban szereplő IX. kerületi népesség 35,9 %-a nem próbált ki a kérdezést megelőző egyéves időszakban új receptet, 27,7 % egy-kettőt, 35,5 % pedig többfélét is. Az összkép aligha minősíthető zártnak /még ha az "új recept" könnyen a hagyományos szokásrendszerbe is illeszkedhet./

A családháztartások foglalkozási szerkezete szerint, a válaszok a következőképpen alakultak:

36.sz. tábla

"Az elmúlt évben próbáltak-e ki új receptet?"
kérdésre adott válaszok megoszlása a családháztartás fog-
lalkozási szerkezete szerint /%/

	n=	igen, több- félét	igen egy- kettőt	nem	egyéb	össze- válasz sen
munkásosztály	392	21,7	24,7	52,0	1,5	100,0
értelmiség	166	50,6	25,3	19,9	4,2	100,0
egyéb szellemi	355	40,3	29,0	28,7	2,0	100,0
munkásosztály + értelmiség	82	53,7	29,3	15,8	1,2	100,0
munkásosztály + egyéb szellemi	404	31,2	34,7	31,2	2,9	100,0
értelmiségi + egyéb szellemi	216	52,8	27,3	17,1	2,8	100,0

A munkásosztályhoz tartozó családháztartások több mint a fele nem próbált ki új receptet, míg az összes olyan összetételű családnak, melyben értelmiségi tag is van, a fele kettőnél több újfajta étellel is kísérletezett. A munkajelleg csoportok figyelembe vétele is ezt a képet támasztja alá: az ipari segédmunkások 75,0 % , az ipari be-tanított munkások 58,9 %-a nyilatkozott úgy, hogy az el-múlt évben csak a megszokottat főzték, míg az értelmisé-gieknél 16,5 % az arány. Ennek megfelelően a 8 általános alatti iskolai végzettségűek kétharmada, a 8 általánost végzetek fele, az érettségizettek, egyetemet, főiskolát végzettek egyötöde nem kísérletezett új ételféleséggel.

A fiatalabbak, az iskolai végzettség szerinti összetétel különbségét kiszűrve is hajlamosabbak az új ételek kipróbálására. Nem mutatható ki - a különbség ellenére - a mobilitás önálló hatása adataink alapján: a nyitottságot-zártságot a jelenségi státus - ezen belül is annak kulturális dimenziója - határozza meg, a változások ugy látszik, önmagukban nem tesznek hajlamosabbá az új befogadására, de a rurális háttér sem alapvető akadálya a szokások változtatásának. Nem térnek el az adatok a jövedelem függvényében sem.

A korszerű konyhatechnikai eszközökkel való rendelkezés és az új receptek kipróbálása között szoros kölcsönös kapcsolat áll fenn.

Az új recepttel nem kísérletezők aránya egyes konyhatechnikai eszközök használata szerint: /%/

kuktát	használ	28,2 %
	nem	48,4 %
teflont	használ	26,9 %
	nem	53,1 %
jénait	használ	30,7 %
	nem	62,2 %
grillsütőt	használ	21,1 %
	nem	42,4 %
alufóliát	használ	24,6 %
	nem	55,5 %
kőedényt	használ	10,7 %
	nem	39,9 %

Az összefüggés nyilván annak a következménye, hogy az újfajta technika önmagában is ujtásra ösztönöz az étrendben. /Ez se feltétlenül magától értetődő azonban,

hiszen korszerű eszközzel is lehet hagyományos módon főzni./ A kölcsönhatás úgy is értelmezhető, hogy mind a modern technika, mind az étrend változtatási készsége egy városias - a felső- és középrétegekhez kapcsolódó - új szerű táplálkozási kultúra alkotó elemei, avagy egy státuszhoz kötődő jellegzetes fogyasztói magatartástípust reprezentálnak.

Az új iránti nyitottság egyéként az egészségesebb táplálkozás jele. A több receptet kipróbálók 27,4 %-a, az ezzel egyáltalán nem kísérletezők 41,7 %-a főz rendszeresen kizárólag sertésszissal. Azok, akik nem próbálkoztak új ételek bevezetésével, lényegesen magasabb valószínűséggel rántják be a főzeléket /61,5 % - 47,0 %-al szemben/, használnak csak hagyományos fűszert /73,4 % - 39,6 %-al szemben/, esznek rendszeresen főtt tésztát /18,2 % - 10,2 %-al szemben/, illetve egyáltalán nem fogyasztanak hidegkonyhai termékeket, /40,8 % - 12,4 %-al szemben/.

Az adatszerű példákat még hosszan lehetne sorolni. Együttesen egy változásban levő, bár nem ellentmondásmentesen, de az egészséges táplálkozás irányába mutató, illetve egy zárt, hagyományos és szűkebb anyagi-technikai bázison alapuló szokásrendszer kettősségére, egymás mellett élésére mutatnak.

A konyhatechnika, a főzési szokások társadalmi jellemzőire is az átalakulás kétarcúsága nyomja rá bályegét. Eredményeink azt jelzik, hogy az e területen bekövetkező - gyakran tudatos - változások tovagyűrűznek a nyersanyagbázisra, a táplálkozási szokások egészére. A konyhatechnikában, a főzési szokásokban megmutatkozó társadalmi eltérések sokkal határozottabban hierarchikus jellegűek annál, mint amit az ételkészítési fogyasztás esetén tapasztalunk.

Az ételkészítési fogyasztás, a konyhatechnika, a táplálkozási szokások rendszere

A táplálkozással kapcsolatos gondolatmenetünk alapfeltételezése, hogy ennek egyes elemei összefüggésrendszer alkotnak. Miután az elemi változókat áttekintettük, indokolt, hogy kísérletet tegyünk a háttérváltozók feltárására. Mivel ezeket nem ismerjük, közvetlenül nem vagy nehezen mérhetők és vélhetőleg komplex tulajdonságok, faktoranalízissel végezzük el az elemzést.

Elvi és statisztikai megfontolások alapján a faktoranalízisbe 22 változót vontunk be /köztük három olyan magatartásváltozót, melyeket az elhízás elemzésénél ismertettünk részletesen/. A számításokat egymástól függetlenül elvégeztük a IX. és XVII. kerületi népességre. Az eredmények szinte hajszálnyi pontossággal egybeestek. Ezuttal a IX. kerületre vonatkozó adatokat közöljük.

37.sz. tábla

A táplálkozási szokások faktorsúlyai /IX.ker./

	kommuni- tás	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
		f a k t o r							
saját érték		1,937	1,249	0,762	0,686	0,436	0,388	0,269	0,166
szórás %		31,8	21,2	12,9	11,6	7,4	6,6	4,6	2,8
otthoni főzés	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,10
zöldsőzelék	0,095	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,00	0,20	0,10
gépsonka	0,290	0,04	<u>0,27</u>	0,04	0,02	0,00	0,01	0,00	0,20
yoghurt	0,262	0,02	0,06	<u>0,29</u>	0,00	0,03	0,01	0,06	0,04
sajt	0,368	0,01	0,01	0,37	0,03	0,02	0,01	0,01	0,17
kolbász	0,243	0,00	<u>0,29</u>	0,03	0,05	0,01	0,00	0,03	0,13
tojás	0,174	0,01	<u>0,17</u>	0,05	0,00	0,04	0,00	0,05	0,15
hidegkonyha	0,300	0,01	<u>0,14</u>	<u>0,15</u>	0,07	0,02	0,00	0,14	0,08
marhahus	0,184	0,00	<u>0,22</u>	0,07	0,04	0,04	0,01	0,07	0,09
baromfi	0,078	0,01	0,09	0,03	0,00	0,04	0,01	0,12	0,03
olaj/zsir	0,375	0,01	0,04	0,03	0,01	0,01	<u>0,44</u>	0,02	0,09
fűszerezés	0,365	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	<u>0,43</u>	0,02	0,09
gyümölcs nyáron	0,206	0,00	0,00	<u>0,14</u>	0,02	0,01	0,01	0,19	0,12
mirelit zöldség	0,131	0,01	0,03	0,08	0,08	0,02	0,01	0,03	0,04
teflon	0,311	0,00	0,00	0,00	<u>0,33</u>	0,01	0,01	0,03	0,03
grillsütő	0,376	0,01	0,02	0,03	<u>0,44</u>	0,00	0,00	0,03	0,08
testsúly mérése	0,349	0,00	0,01	0,04	0,00	<u>0,41</u>	0,02	0,07	0,05
törekvés testsúllyal	0,356	0,00	0,00	0,02	0,04	<u>0,41</u>	0,00	0,12	0,04
táplálkozás megítél.	0,161	0,01	0,04	0,03	0,02	0,02	0,00	0,29	0,02
testalkat	0,049	0,00	0,03	0,00	0,01	0,09	0,01	0,04	0,03
édességfo- gyasztás	0,502	<u>0,31</u>	0,02	0,02	0,06	0,01	0,02	0,06	0,02
otthoni sü- tés, eltevés	0,691	<u>0,63</u>	0,02	0,00	0,07	0,01	0,02	0,01	0,05

Az első, legmagasabb sajátértékű faktoron az otthoni sütés, házi eltevés indexe dominál, illetve az ádességfogyasztás. Ezt nevezzük a továbbiakban a tradicionális háztartásvezetés faktorának. A második faktoron azok a húsfélék, állati fehérjék domborodnak ki, melyek fogyasztása erősen hierarhizált - társadalmi rétegződés szerint - nevezzük ezt státuszjelző húsfogyasztás faktorának. A harmadik - már 1 alatti sajátértékű - faktorra urbanizáltabb, nyitottabb szokásrendszert jelző egészségesebb élelmiszerek jellemzőek - legyen ez a városias korszerű étkezés faktora. A negyedik faktor egyértelműen a modern konyhatechnikáé. Jól meghatározható tartalmu az ötödik és a hatodik faktor is: az előbbi a testsúly tudatos ellenőrzését, az utóbbi a főzési technikában megnyilvánuló innovációs hajlamot jelzi. A hetedik és nyolcadik faktor értelmezése bizonytalan, de ezek saját értéke is alacsony.

A háttérváltozók elemzése tehát új többletismerethez juttat. Megmutatja, hogy a táplálkozási szokások valóban eltérő logikai minőségekből álló bonyolult rendszert alkotnak. Ebben ma még fővárosi népesség körében is a leginkább meghatározó szerep a háztartásvezetés hagyományos formájának jut. A következő két faktoron élelmiszerfogyasztási gyakoriságok jelennek meg, de ezek felhívják a figyelmet a táplálkozás erősen státuszjelző mivoltára, és az éppen zajló modernizációs folyamatra. Figyelemreméltó az is, hogy a konyhatechnika, a tudatos magatartásvezetés és az innovációs készség is önálló faktorokban jelenik meg.

Az egyes faktorokból faktorváltozót képeztünk és többszörös regresszióanalízissel vizsgáltuk ezek társadalmi meghatározottságát. A regressziószámítás eredményeit az első két - egynél nagyobb saját értékű - faktorra vonatkozólag közöljük. Ezek szerint a tradicionális háztartásvezetés faktorértékét a legerőteljesebben a rendelkezésre álló szabadidő és a nem, ezt követően az iskolai végzettség, az életkor és a családháztartás egy főre jutó jövedelme befolyásolja. Mindez megerősíti a nők tradicionális háztartásvezetői szerepéről korábban elmondottakat, s azt is jelzi, hogy e faktor kevésbé hierarchikus jellegű. A státuszjelző husfogyasztás faktorértékének alakulásában legerőteljesebben az életkor és az iskolai végzettség játszik szerepet, ezt követi a sportaktivitás, az egy főre jutó jövedelem, a munkahelyi fizikai igénybevétel, a szabadidő és a foglalkozás.

Értékek és magatartások az étkezésben

Az étkezés aktusa az emberi társadalomban messze nem korlátozódik az éhség kielégítésének idifferenciálatlan élvezetére, hanem bonyolult személyi indítékok sokaságát mozgósító örömforrás. A legváltozatosabb értékek irányulnak magára az élelmiszerbázisra - ennek alapján /és természetesen a lehetőségek mértékében/ választunk az objektíven rendelkezésünkre álló táplálékok között.

Az ételek elkészítési módjában is döntő szerepe van

az izlésnek. Ezek az értékszerkezetek szabják meg az egyes táplálékok kulturális hozzáférhetőségét az egyének számára. Magatartásszabályok írják elő az étkezés során követendő viselkedési normákat is. Az izlés, a táplálkozásra vonatkozó értékrendszer társadalmi termék, összetett hatások eredőjeként szocializálódik, és társadalmanként, rétegenként, kulturánként eltérő jellegű.

Az értékek egy része ma az egészségre kockázatos táplálkozási szokásokat ösztönöz, míg mások az élettanilag kívánatos irányba mutatnak. Az étkezés értékei nem önmagukban hatnak, hanem az értékrendszer egészének szerkezetében. Az ételekkel kapcsolatos izlés meglehetősen rugalmatlan, s Lewin találó aforizmája szerint az emberek nem azt eszik, amit szeretnek, hanem azt szeretik, amit esznek. A megszokás hatalma sem általános érvényű azonban, sőt napjainkban az új alapanyagok, új ízek, új technikák megismerésének igénye is terjed a városiasabb, képzettebb rétegek körében.

Tekintsük át ezek után, miként értékelte önmagát a IX. kerületi népesség az étkezési szokások néhány kritikus jellemzője tekintetében:

38.sz. tábla

jó étvágya	77,2 %	rossz étvágyu	12,5 %	egyéb	10,3 %
válogatós	24,3 %	nem válogatós	73,2 %	egyéb	2,0 %
édesszájju	39,7 %	nem édesszájju	55,3 %	egyéb	5,1 %
fűszerezet szereti	70,4 %	nem szereti a fűszerezet	25,0 %	egyéb	4,6 %
sósat szereti	51,1 %	nem szereti a sósat	42,5 %	egyéb	5,4 %
gyakran nassol	22,8 %	nem nassol	71,1 %	egyéb	6,1 %
lassu evő	34,0 %	gyors evő	52,5 %	egyéb	13,5 %

Az étkezés értékeiről a Zala-megyei kutatásból is rendelkezünk adatokkal. A következőkben ezeket tekintjük át tételenként.

Az emberek nagy többsége számára az étkezés öröm, élvezetek forrása. A zalai felnőtt népesség 81,5 %-a válaszolt úgy, hogy kifejezetten szeret enni /"nem"-el 13,7 % válaszolt a kérdésre./ Ez a tény egyrészt hangsúlyozza az étkezés módjának, tárgyi-emberi kulturájának, társadalmi környezetének mentális és élettani fontosságát. Arra is int azonban, hogy a szűkösség kényszere hiján, megfelelő kulturális felkészültség nélkül a táplálék szeretet könnyen túlzott mértékű evéshez, elhízáshoz vezethet. E beállítottság szinte általános /aki nem szeret enni, annál ez többnyire egészségügyi okkal függ össze/, a rétegekülönbségektől jóformán mentes konszenzus töretlen.

A jóllakáshoz többnyire az étvágy is adott, a kérdezettek kétharmada /65,3 %/ étvágyát jónak mondotta, rossznak pedig mindössze 6,4 %. A gyengébb étvágy /ami nem annyira "attitűd", mint inkább panasz/ a fizikai dolgozókra jellemzőbb, ezen belül is a betanított és segéd munkások mondták legalacsonyabb arányban /56,9 %/, hogy jó az étvágyuk. Az természetesnek tekinthető, hogy az idősebbeknél viszonylag szintén alacsonyabb ez az arány.

A IX. kerületi népesség körében a jó étvágy hiánya a segéd munkásokénál, az ügyviteli alkalmazottaknál hangzott el az átlagosnál gyakrabban panaszként, s az életkor szerinti különbségek egybeesnek a zalai vizsgálatnál tapasztaltakkal.

Zalában a kérdezettek mintegy egynegyede /25,7 %/ mon-
dotta magát válogatósnak az étkezésben. A falusi társadalom
hagyományos etikájának megfelelően /ahol is a válogatás vé-
tek/ a mezőgazdasági fizikai dolgozók körében ez az arány
alacsony /18,6 %/. A fiatalok fele válogatós /25 év alatt
49,4 %/, míg az idősek szinte alig-alig. Nehezebben értel-
mezhető, miért mondják magukat átlag felett legmagasabb
arányban a betanított illetve segéd munkások, /34,1 % és a
szolgáltatási szférában dolgozó fizikaiak /30,9 %/ váloga-
tósnak. Vajon a váltás nehézségei, netán az üzemi konyha
konkrét tapasztalatai mondatják ezt velük?

A Zala megyében tapasztaltakkal összhangban a IX. kerü-
letben a Budapesten születettek 29,3 %-a, a községből szár-
mazók 18,3 %-a mondta magát válogatósnak. Az is egyértelmű
tendencia, hogy minél fiatalabb valaki, annál nagyobb való-
színűséggel válogatós. A foglalkozási csoportok szerint vi-
szont meglehetősen tarka a kép, legnagyobb arányban a ve-
zető értelmiségiek és az ipari segéd munkások /33,3 % mind-
két esetben/ és az ügyviteli alkalmazottak /30,1 %/ mondják
magukat válogatósnak, míg a legkevésbé a közvetlen termelés-
irányítók /19,1 %/. Összességében a válogatás nem a "felsőbb
rétegek luxusa", hanem kétarcú jelenség. Az idősebb falusi
származású népességnél a hagyományos értékrendszer tiltása
hat, míg túl az előítélés jellegű válogatósságon, ennek el-
utasításában a nyitottság, a berögződésektől való nagyfokú
függetlenség is megnyilvánulhat.

A IX. kerületi népesség kétötöde vallotta magát édesszájunak. /Az arány, mint az étel- és ital-fogyasztás adatainál láttuk, a tények alapján egyáltalán nem túlzott./ A társadalmi eltérések iránya megegyezik a tényleges fogyasztásnál tapasztaltakkal. Így az édesszájuság inkább jellemzi a nőket, az idősebbeket, a magasabb iskolai végzettségűeket, a nem fizikai foglalkozásúakat. Azt, hogy táplálkozási szokásaink nem hagyományos jellegű gondjáról van szó, jól jelzi, hogy az önmagukat édesszájunak vallók aránya az átlagnál alacsonyabb azok körében, akik falun születtek, akiknek az apja mezőgazdasági fizikai foglalkozású volt.

Az édesszájuság adataink szerint nem mutat kapcsolatot /magán az édességfogyasztáson kívül/ a táplálkozás kedvezőtlenebb elemeivel. Jellemző viszont, hogy a magukat édesszájunak vallók az átlagosnál nagyobb arányban mérik rendszeresen testsúlyukat, illetve kényszerűen fogynak. Összességében az édesszájuság - s ez szerencse a szerencsétlenségben - olyan rétegekre jellemző inkább, amelyek jobban felkészültek a káros hatások elleni védekezésre.

A fűszerezett ételek kedvelése annyira általános, hogy jóformán társadalmi különbségeket se mutat. Annyi nyilvánvaló, hogy az inaktívok, az idősebbek körében - egészségi okokkal összefüggésben - viszonylag többen vannak olyanok, akik nem szeretik a fűszerezést. A szakmunkások, az ipari betanított munkások és a vezető állású értelmiségiek fűszerkedvelése kiemelkedő. Sajnos, a válasszok értelmezése sem könnyű, hiszen a fűszeres ételek

szeretete jelentheti a hagyományos, egysiku, egészségtelen agyonfűszerezést, de a választékos, kulturált ételkészítést is. Akik nem kedvelik a fűszeres ételeket, alacsonyabb arányban főznek sertésszirral, gyakrabban habarják vagy párolják a főzeléket, és összességében nagyobb arányban ítélik egészségesnek táplálkozásukat. Ebben lehet, hogy igazuk is van.

Az ételek erős sózásának egészségre káros mivolta nem eléggé köztudott, pedig terjedésben lévő szokásról van szó. Az, hogy a IX. kerületi népesség több mint fele kifejezetten a sós ételeket kedveli, figyelmeztetően magas arány, melynek társadalmi konturjai azonban elmosódtak. Kedvezőtlennek tekinthető, hogy a budapesti születésűeknél, de elsősorban a fiatalabb korcsoportoknál megnő a sós ételeket szeretők hányada. Ráadásul az ételek erős sózása több más élettanilag kedvezőtlen elemmel társul, mint például a sertéshus fogyasztásának túlsúlya, gyakori főtt tészta evés, stb.

A nassolás társadalmi jellegzetességei megegyeznek az édesszájuakéval. A gyors evés egyéni habitus mellett időbeszorítottságból adódó neurotikus tünet is lehet, nem tartozik az élettanilag követendő magatartások közé. Az ételüket gyorsan fogyasztók aránya a magasabb iskolai végzettségűeknél, a szellemi foglalkozásuaknál és a középkorúaknál átlag feletti. Értelmezési gondok azonban ezuttal is óvatosságra intenek az elemzésnél.

A táplálkozással kapcsolatos értékek, magatartások közül gondolatmenetünk szempontjából különösen azok fontosak, amelyek a túltápláltsággal kapcsolatosak. Ezeket azonban az elhízás jelenségének elemzése kapcsán külön tárgyaljuk.

Vasárnapi étkezési szokások

A történetileg kialakult, hagyományos táplálkozási szokásrendszert hazánkban a hétköznapi illetve ünnepnap i étkezések közti erőteljes kontraszt jellemzi, mind a táplálkozás tartalma, mind pedig annak társadalmi formája tekintetében. Szemléletesen jelzik ezt néprajzi leírások, az MTA Szociológiai Kutató Intézet 1969-es Békés megyei életmódvizsgálatának eredményei. A tradicionális vasárnapi ebéd ma is a családon belüli tekintélyelv, a nők háziasszonyi szerepe, a konzervatív étkezési szokások szilárd védőbástyája. Ritusában keverednek a paraszti társadalom és a polgári neveltetés kulturális elemei, mintaadó szerepe kétségtelen. Korábbi szigorú rendje a társadalmi változások következtében minden bizonnyal vesztett kötelező erejéből. Bár idevonatkozó egyértelmű idősorokkal nem rendelkezünk, Budapest IX. kerületére vonatkozó 1981-82-es adataink jelzik a vasárnapi ebéd ceremóniájának erózióját.

A vasárnap déli főétkezés alapvető szintere ma is a család. Szerepe a család működésének belső logikájában is jelentős: szimbolizálja és erősíti az összetartozást, jelzi a családi szervezet belső hierarchiáját, jelentős kommunikációs forma. A IX. kerületi felnőtt népesség több, mint

negyötöde családi keretek közt otthon ebédel vasárnap, míg 5,8 % otthon egyedül étkezik /ami egyben azt is jelenti, hogy az egyedül élők nagyobbik része a vasárnapi ebédjét társaságban, tágabb családi környezetben fogyasztja el/, 13,1 % pedig otthoni, családi kereteken kívül teszi ezt. Az otthon étkező családok mintegy nyolcada vendéget is fogad, méghozzá többnyire a rokonság köréből.

Kik azok, akik kevésbé tartják a vasárnapi ebéd otthoni kötöttségeit? Elsősorban azok a fiatalok, akiket még a gyerek nem köt lakáshoz /kerek egynegyedük nem otthon ebédel vasárnap délbén/. Ugyancsak magasabb ez az arány az értelmiségiekénél, a szakképzett szolgáltatási dolgozóknál, illetve a saját életutjukban "felfelé" mobil rétegeknél, akik jelenleg szellemi foglalkozásuk.

A vendégfogadás gyakorisága a magasabb státuszu rétegeknél emelkedik, de ez nem vonatkozik a felsőfoku végzettséggel rendelkezőkre. Ugyanakkor az adatok tükrében a mobilabb rétegek nyitottabbak a vendégfogadásra.

A vasárnapi ebéd terheit - az időmérleg vizsgálatok eredményeivel összhangban - szinte kizárólagosan a család nőtagjai viselik. A felszolgálásnál mindössze a népesség 3,2 %-ánál vesz részt a férj, illetve a gyerek, így aztán számottevő társadalmi különbségek nem mutathatók ki.

A kép a vasárnapi étkezéssel kapcsolatos házimunkák összessége tekintetében is hasonló. Amelyik családban két nőgeneráció él együtt, ott az ebédfőzés feladata háromszoros valószínűséggel az idősebbre hárul, a fiatalhoz képest

/ennek minden következményével a tartalom, az izlés, a konyhatechnika vonatkozásában/. Az esetek 8,4 %-ában a család valamelyik férfitagja is segít, 1,4 %-nál pedig az ebédkészítés döntően férfimunka. Ez az arány csak az értelmiségi családoknál /egyéb szellemi dolgozó feleség esetén is/ magasabb valamivel.

A vasárnapi ebéd ünnepélyességét, rendkívüli jellegét nem kis mértékben tárgyi feltételei, ezek szimbolikus értékei szabják meg. A Budapest IX. kerületi népesség adatai az ebéd helyszíne tekintetében a következőképpen oszlanak meg:

konyha	52,8 %
szoba	20,3 %
ebédlő	6,9 %
egyéb	3,5 %
nem otthon	16,5 %
<hr/>	
	100,0 %

A konyha ilyen kiugró vezető helye még akkor is meglepő, ha nyilvánvalóan összefügg a vizsgált terület lakásállományának adottságaival is /új lakótelepeknél ez nehezen lenne elképzelhető/. A vasárnapi ebéd banalizálódásának, racionalizálódásának folyamatát jelző konyhában elköltött ebéd mindenképpen veszít pátozából.

A helységhasználatban megnyilvánuló társadalmi különbségek azt mutatják, hogy a társadalmi státusz magasabb szintjén a lakáshelyzet különbségeivel is összefüggésben, nő a szobában, étkezőben, és csökken a konyhában ebédelők aránya. Így például a csak fizikai foglalkozású családok

58,6 %-a, a csak szellemi foglalkozásuaknak pedig 48,7. %-a ebédel konyhában vasárnap.

Az alaparányok azonban egyetlen rétegben sem módosulnak döntően. Az idősebb generáció magasabb arányban ragaszkodik a szobában történő vasárnapi ebédhez, a falusi származásuak, azok akiknek apja mezőgazdasági fizikai dolgozó viszont inkább hajlamosak a konyhában enni.

Az étkezés helyének megválasztásában a lakáskörülményekből adódó számos kényszerítő elem is érvényesülhet. Az ünnepélyesen terített asztal azonban tényében tudatosan vállalt magatartást testesít meg. A vizsgált otthon ebédelő családoknál az ünnepélyesen terítők vannak csekély többségben, arányuk 51,8 %.

A terítés ünnepélyes vagy hétköznapi mivolta igen erőteljes eltéréseket mutat a társadalmi rétegződés egyes dimenziói szerint. Így például egyes foglalkozási csoportoknál következőképpen alakul az ünnepélyesen terítők aránya a hétköznapiasan terítőkhöz viszonyítva:

Ipar és építőipar

szakmunkás	0,82 %
betanított munkás	0,89 %
segédmunkás	0,33 %

Közlekedési, kereskedelmi, szolgáltatási foglalkozás

szakmunkás	0,93 %
betanított munkás	0,67 %
segédmunkás	0,45 %

Közvetlen termelés irányító	2,14 %
-----------------------------	--------

Értelmiség

vezető beosztású	2,67 %
beosztott	1,38 %
beosztott ügyintéző	1,45 %
ügyviteli alkalmazott	1,32 %

Ugyanigy középiskolai végzettséggel vagy afelett /érettségi 1,74 %, főiskola, egyetem 1,45 %/ az ünnepélyesen, az alatt pedig a hétköznapiasan /8 általános 0,79 %, az alatt 0,51 %/ terítők vannak többségben. A meglehetősen egyértelmű összefüggés rendszerben kiviláglik a segédmunkás réteg közömössége a ceremónia iránt, ami egyben kulturális kirekesztettségre utal. Az is sejthető, hogy a vezető beosztásúak különösen odafigyelnek a táplálkozás külsőségeire is, míg az értelmiség viszonylag jelentős hányada nem tulajdonít neki fontosságot.

Erősen tagolják a terítés mikéntjét a társadalmi mobilitás mutatói. Így például az intragenerációs szempontból végig azonos kategóriájú fizikai foglalkozásuaknál 0,73 %, az ugyanilyen szellemieknél 1,54 %, a fizikai dolgozók közül az alsó, illetve középszintű vezetőknél 1,53 %, míg azoknál, akik egyéb szellemiből váltak értelmiségivé vagy vezető állásúvá, 3,28 % a szóbanforgó hányados. Az apa foglalkozása szerinti különbségek is nagyok, tanusítva a szocializáció jelentőségét e téren. Mégis úgy látszik, a mai magyar társadalomban a táplálkozás rituáléját - bár örökölt kultúra eszköztárával - a kivivott vagy kijelölt társadalmi státus logikája szabja meg alapvetően.

VI.

E L H I Z Á S É S É L E T M Ó D

Az elhizás az utóbbi két évtizedben a magyar népesség egészségi állapotát veszélyeztető egyik legjelentősebb kockázati tényezővé lépett elő. A jelenség legegyszerűbb élet-tani meghatározása a szervezet zsirtartalmának kóros fel-szaporodása.

A táplálkozástudományi kutatások eredményei összeesen-genek a tekintetben, hogy az elhizás etiológiájában számos tényező szerepet játszik, ezek súlyáról azonban eltérnek a vélemények. Az mindenképpen egyértelműen leszögezhető, hogy az elhizás végső soron akkor következik be, ha a szervezetbe több energia jut, mint amennyit az különböző módokon fel-használni képes, és így a fölösleg zsírdepók formájában rak-tározódik. Az is világos, hogy az elmúlt néhány évtizedben nem tételezhetők fel alapvető változások a lakosság geneti-kus adottságaiban, endokrin és hypothalamikus szabályozó rendszerében, annál inkább átalakult a népesség táplálkozá-sa és fizikai aktivitása. Minden okunk megvan tehát, hogy a tömeges elhizás okait elsősorban az életmódban keressük.

Az elmúlt két évtizedben több vizsgálatot is végeztek a lakosság testsúlyának alakulásával kapcsolatban. Orszá-gos reprezentatív összképpel azonban nem rendelkezünk. Dr. Bouquet Dezső és munkatársai a hetvenes évek során a 15-24 évesek körében 12 %-osnak, a 25-60 évesek között 42,0 %-osnak, a 60 év felettiek körében pedig 57,0 %-osnak találták

az elhizottak arányát.^{/56/} Az Országos Kardiológiai Intézet a főváros XVII. kerületében végzett felmérést a hetvenes évek második felében. Itt a 15-40 év közöttiek 32,0 %-a, a 41-60 év közöttiek 67,0 %-a és a 60 év felettek 74,0 %-a bizonyult elhizottnak.^{/57/} Mindkét felvétel során a férfiak obezitása lényegesen alatta maradt a nőkének. Dr. Rodler Imre és munkatársai társadalmi rétegek szerinti adatokat is közölnek. Ezek szerint az egyes foglalkozási csoportokban az elhizottak gyakorisága a következőképpen alakult:^{/58/}

Mezőgazdasági dolgozó férfiak	32,0 %
Mezőgazdasági dolgozó nők	46,0 %
Ipari munkás férfiak	20,0 %
Ipari munkás nők	37,0 %
Szellemi foglalkozású férfiak	29,0 %
Szellemi foglalkozású nők	46,0 %

A munka jellegének átalakulása, a javuló életszínvonal fokozzák az elhizás veszélyét, s az ellene való védekezés megfelelő társadalmi feltételeket és tudatos emberi magatartást igényel. A közérzet, a munkaképesség nem kis mértékben a testsúly függvénye, s az elhizás okozta megbetegedések is társadalmi következményekkel járnak. Társadalomtudományi kérdések sorát vetik fel az elhizott ember megítélése, a testi alkathoz, a kövérséghez tapadó sztereotípek, értékek, normák.

A népesség testalkatára, az ezt meghatározó társadalmi tényezőkre vonatkozó kutatási eredményeinket döntően a

Budapest XVII. kerületében végzett vizsgálatunk alapján közöljük - e terepen áll ugyanis rendelkezésünkre orvosi szűrés alkalmával mért testsúly és testmagasság adat. Ahol ez lehetséges, az elemzésbe bevonjuk zalai és Budapest IX. kerületi információinkat is.

A testtömeget, az elhízás mértékét a Quetelet indexxel fejezzük ki, melynek számlálójában a testsúly, nevezőjében a testmagasság négyzete szerepel. Amennyiben az elhízás határának a nemzetközi gyakorlatban elfogadott 25-ös értéket tekintjük, úgy a XVII. kerületi 18-65 év közötti népesség 55 %-a minősül elhízottnak. Másképpen kifejezve a XVII. kerületi felnőtt lakosság Quetelet index átlaga 25,99 , szórása pedig 5,01.

A Quetelet indexet folytonos változóként kezeltük, illetve a WHO ajánlása alapján 4 osztályközre bontottuk, és ennek alapján többszörös regresszió-, illetve többváltozós diszkriminanciaelemzésekkel kíséreltük meg feltárni a népesség testtömeg eloszlását és elhízását befolyásoló főbb társadalmi tényezőket. A számításokat több hipotézisrendszer mentén számos változókombinációval végeztük el.

Az egyes regressziós számítások a variancia 10,1-28,3 %-át magyarázták. Bizonyították azt az epidemiológiai szakirodalom megállapításaival összhangban lévő tényt, hogy a testtömeg alakulásában az életkor, és kisebb mértékben a nemhez tartozásnak is meghatározó szerepe van. Kérdés,

hogy az életkor hatása az elhízásra mennyire szemléltető biológiai adottságként, vagy mennyire az egyes életciklusok sajátos társadalmi problematikájának eredőjeként működik. Eredményeink arra utalnak, hogy az utóbbi értelmezés is jogosult. A regressziós számítások, a korrelációs mátrixok arra is felhívják a figyelmet, hogy bár az egyes szociális tényezők egyedi hatása a testtömeg alakulására nem erős, összhatásuk mindenképpen igen jelentős.

Tekintsük át ezek után egyik diszkriminancia számításunk főbb eredményeit.

39.sz. tábla

10 változó szerepe a Quetelet index diszkriminálódásában

	1.	2.	3.
	függvény		
Sajátérték	1,24	0,24	0,04
relativ százalék	81,2	15,9	2,9
kanonikus korreláció	0,33	0,15	0,06
nem	0,20	0,53	0,16
életkor	0,75	0,09	0,15
sportolás index	0,17	0,34	0,35
szabadidő fizikai aktivitás index	0,20	0,33	0,28
foglalkozás	0,00	0,13	0,65
egy főre eső jövedelem	0,11	0,28	0,38
apa foglalkozása	0,27	0,05	0,29
közéleti funkció	0,14	0,04	0,24
laksűrűség	0,04	0,32	0,40
munkahelyi fizikai erőki-fejtés	0,01	0,31	0,27

Tegyük rögtön hozzá, hogy a számítás során az elemzésből szelektálódtak a táplálkozás és az egészségügyi kultúra jelzőszámai.

Az első, igen jelentős súlyú diszkriminancia függvényen az életkor szerepe emelkedik ki, ezt egészíti ki az apa foglalkozása, a nem, a szabadidőben végzett fizikai aktivitás. A második diszkriminancia függvény a nemhez tartozás mellett a fizikai aktivitás és az életkörülmények hatását jelzi. A közölt számítás az esetek 64 %-át sorolta helyesen, a leggyakoribb hiba normál testsúlyuk enyhén elhízottként való becslése volt.

Az eddigiek alapján indokolt, hogy a testtömegre, az elhízásra ható társadalmi tényezőket ne általában, hanem nemként és életkori csoportonként vizsgáljuk.

Az elhizásra ható legfontosabb tényezők nemeként és kor-
csoportoként többváltozós diszkriminanciaelemzés
alapján

197

	férfiak					nők			
	35 év alatt	35-44 év	45-54 év	55-64 év	35 év alatt	35-44 év	45-54 év	55-64 év	
szabadidős fizikai aktivitás	+	+	+		+				
sportolás	+	+		+					
napi energiafo- gyasztás táplálkozás révén	+			+	+	+			
munkahelyi fizikai aktivitás	+	+	+					+	
apá foglalkozása	+	+						+	
1 főre jutó jöve- delem			+			+		+	
-aksűrűség			+	+	+				
születési hely			+	+		+			
háztartásvezetés								+	
foglalkozás								+	
közéleti funkció								+	

Világosan kirajzolódik, hogy az egyes életszakaszok sajátos szociális problémái életmódmodellei, illetve a két nem eltérő helyzete, szerepstruktúrája alapvetően tagolják az elhízásban szerepet játszó társadalmi tényezőket.

A fiatalabb férfiaknál kidomborodik a fizikailag aktív szabadidőeltöltés, a sportolás szerepe. Ekkor a társadalom státusa ismérvei még nem befolyásolják lényegesen a testalkatot. Mindenesetre érdemes figyelni az intergenerációs mobilitás hatására. A közölt táblázatban nem szerepel ugyan a "családciklus" váltás, de számításaink szerint a fiatalabb korcsoportban ez is fontos tényező.

Az idősebb férfiak körében megnő az életkörülményeknek, életszinvonálnak a szerepe az elhízásban, mint majd látjuk, fordított arányokkal. A településtípusok szerinti mobilitás hatása is karakterisztikussá válik. A sportolás az idősebb férfiaknál lényegében önálló diszkriminancia függvényt határoz meg, de csak szerény hányadukat érinti.

A fiatalabb koru nőknél a sportolás nem jelentős tényező az elhízás szempontjából, legfeljebb a fizikailag aktív szabadidőfelhasználás. Lényeges hatást gyakorol viszont a táplálkozás energiatartalma. Körükben is kimutatható a családciklus, a gyermekszám fontossága.

Az idősebb nők elhízási esélyeit a társadalmi háttér, az életkörülmények keményebb ismérvei szabják meg, ehhez társul a háztartásvezetés módja.

Azt is megállapíthatjuk, hogy a fiatalabb, 35 éven aluli népesség körében /bár nőknél, férfiaknál eltérő módon/ elsősorban életmóddal, mindennapos életvezetéssel kapcsolatos elemek dominálnak az elhízási esélyekben, amiket közepgeneráció esetén a társadalmi státusz és háttér egyenlőtlenségi logikája határozza meg, míg az idősebbeknél a "keményebb" ismérvek mellett néhány sajátos életmód elem is előtérbe kerül.

Erdemes erre is felfigyelni, hogy míg a közfelfogás az elhízás életmódbeni problémáját táplálkozási kérdésként szemléli, adataink azt jelzik, hogy a testalkatot a szabadidős fizikai aktivitás, a sportolás a népesség egésze tekintetében sokkal inkább befolyásolja, mint a táplálkozás egyes elemei. Ez a megállapítás a kifejezetten kövérekre azonban nem érvényes.

A Quetelet index egyes osztályközein belül is végeztünk számításokat. Ezek szerint a kifejezetten sovány /20-nál alacsonyabb index értékű/ modális jellemzői: Budapesten született, nőtlen, hajadon, sportoló, erős innovációs hajlammal az étkezésben. Az erősen elhízottak /30 feletti index-érték/ alacsony iskolai végzettségűek, kedvezőtlen lakáskörülmények között élnek, táplálkozással kapcsolatos ízlésük konzervatív, étkezési szokásaikra vonatkozólag nincs megfelelő önkritikájuk.

A többváltozós elemzések által nyert összkép megadja az elhízás jelenségében szerepet játszó társadalmi elemek értelmezési keretét. Ezt fincmithatjuk az egyes tényezők hatásának elemzésével.

Az életkor adataink szerint is meghatározó a Quetelet index értéke s így az elhízás mértéke szempontjából:

	átlag	szórás
18 - 30 év	23,23	4,95
31 - 40 év	25,39	4,33
41 - 50 év	26,60	4,43
51 - 65 év	27,59	5,29

Ezek szerint az elhízás már a harmincas éveikben járók körében is tömeges jelenség.

Az iskolai végzettség és az elhízás között fiatalabb korban nincs összefüggés. A 40 év feletti nőknél egyértelműen csökken a Quetelet index értéke az iskolai végzettség függvényében, a férfiaknál pedig - ahol ez a kapcsolat gyengébb - a 30 - 40 év közöttiek körében a magasabb iskolázottságúak kevésbé elhízottak.

A vezető beosztással nem rendelkezők Quetelet index átlaga /25,57/ alacsonyabb a vezetőknél, ez különösen 50 év felett a magasabb vezetői beosztásokban mutatható ki férfiaknál, nőknél egyaránt.

A XVII. kerületi foglalkozási adatok alapján az értelmiségiek Quetelet index átlaga a legkedvezőbb /24,94/, míg a betanított és segédmunkásoké /26,82/ és az ügyviteli alkalmazottaké /26,54/ a legkedvezőtlenebb.

Adataink világosan jelzik, hogy az elhízás nem a jólét jele, minden korcsoportban és mindkét nemnél kimutatható, hogy a családháztartás 1 főre jutó jövedelmének emelkedésével a Quetelet index átlaga csökken.

Összességében az elhizást státuszfüggőnek minősíthetjük, különösen a közép- és idősebb generációk körében. De a kocka nagyot fordult: míg a történelem korábbi szakaszaiban a jól-tápláltságot sugárzó telt idomok a kevesek luxusát jelentették, mára a kövértség, mint halmozódó társadalmi hátrány jelenik meg, s a karcsuság válik a kedvezőbb helyzetű kisebbség jellemzőjévé.

Hasonló jellegű összefüggésrendszer vázolható fel a társadalmi mobilitás egyes elemei és a testalakatok közt.

A 30 éven aluliakat kivéve mind a férfi, mind a női korcsoportok körében kimutatható erőteljes kapcsolat az apa foglalkozása és az elhízottság mértéke között.

Apa foglalkozása	átlag	szórás
mezőgazdasági fizikai	26,92	4,30
segédmunkás, betanított munkás	25,95	4,83
szakmunkás	26,05	5,06
kisiparos	25,89	4,77
egyéb szellemi	24,45	4,23
értelmiségi	23,93	4,79

Azaz az alacsonyabb státusú, fizikai dolgozó szülők gyermekei veszélyeztetettebbek az elhízás szempontjából.

A 30 év feletti férfiak körében a községben születettek Quetelet index értéke a legmagasabb, a nőknél ez csak a 30 - 40 éves korcsoportban érvényesül, míg 40 éven felül a Budapesten születettek az elhízottabbak.

Zalai kutatásunk során körzeti orvosáltal mért testsúly és testmagasság alapján soroltuk be a vizsgálatban szereplő személyeket a normál súlytáblázatban szereplő érték 5 kilógrammos eltérése alapján. Az így megállapított "átlagon felüli testsúly" nem feltétlenül jelent elhízottságot, de valószínűsíti azt. Ebből is következik, hogy a statisztikai elemzés konturjai a várhatónál elmosódottabbak, s nem minden összefüggés rajzolódik ki tisztán.

Mérésünk alapján a zalai felnőtt népesség kerek egyharmada /38,8 %-a/ bizonyult "normán felüli" súlyúnak /míg "norma alattinak" 13,4 %-a/. Ez az ismert becsléseknél alacsonyabb érték, ami minden bizonnyal az alkalmazott módszer korlátaiból fakad.

Az elhízás összhangban a XVII. kerületben tapasztaltakkal Zalában is a 30-adik életév után indul meg általában, s a középkorú népesség mintegy felét érinti. Tegyük hozzá nem csupán valamiféle "természetes" folyamatról van szó, hanem életmódbeli okokról. A "középgeneráció" elhízása egyáltalán nem fátumszerű, s hazánkban szerepet játszik az is, hogy ez a megváltozott feltételeket átélő első nemzedék, amely még nem tudott alkalmazkodni és újszerű életvitelt kialakítani. Ennek talán az sem mond ellent, hogy eredményeink alapján az intragenerációs értelemben immobil rétegek korében viszonylag magas a súlyfelesleggel rendelkezők aránya /például azért, mert körükben a hagyományos táplálkozási minták rezisztensek./ Az okok nem elsősorban

biológiai természetűek, hanem életmódbeli sajátosságokra vezethetők vissza, így a munkatevékenység jellegére, az otthonlétre, a munkán kívüli fizikai aktivitás, a sportolás alacsony részvételi arányaira, a sok évessel járó hagyományos háziasszonyi szerepre stb., de talán a telt idomokhoz fűződő, még ma is élő vonzódásra is.

Tanulságos a Zalai 1977-es adatok áttekintése foglalkozási csoportok szerint:

<u>Foglalkozás</u>	<u>"Átlagon felüli" súlyuk aránya /%/</u>
Vezetőállásu, értelmiségi	23,9 %
Egyéb szellemi	28,3 %
Alsószintű irányító	37,8 %
Szakmunkás	19,5 %
Betanított-, segédmunkás	26,0 %
Szolgáltatásban fizikai	33,3 %
Mezőgazdasági fizikai	30,5 %
Nyugdíjas fizikai	45,5 %
Nyugdíjas mezőgazdasági	35,2 %
Háztartásbeli	50,0 %

A legmagasabb státusú rétegnél, mint ezt a táplálkozás, testmozgás adatainak elemzése bizonyítja, tudatos törekvés, kedvezőbb életforma is szerepet játszhat az elhízás alacsonyabb arányaiban, de társadalmi előnyök is megnyilvánulnak e tényben. Talán az iparban dolgozó fizikaiak munkájának jellege is "véd" Zalában a fölös súlytól, emellett átlagéletkoruk a mintában alacsonyabb. Érdekes, hogy a nyugdíjbemenés után az ipari fizikaiak mintegy másfélszeres valószínűséggel híznak el a mezőgazdasági fizikaiakhoz képest. Bár adatokkal

bizonyítani nem tudjuk, de az életforma-váltás nagyobb kontrasztjának nehézségeit, a hirtelen lecsökkenő fizikai aktivitást sejtjük mögött. A háztartásbeli nők elhízásának rendkívüli mértéke sajnálatosan erősíti meg a korábban elmondottakat.

A munkahelyhez, a munkához kötődő fizikai aktivitással a kapcsolat kettős: a fizikai igénybevétel csökkenti a túlsúly veszélyét, az elhízás viszont megnehezíti a munkavégzést.

A munkához kapcsolódó fizikai aktivitás első eleme a munkahely megközelítése. A tömegközlekedési eszközöket, kerékpárt igénybevevők és a gyalog járók között nem mutatkozik lényeges különbség /ami nem is meglepő, hiszen ez az elem önmagában aligha lehet meghatározó a testsúly szempontjából/, a munkahelyükre gépkocsival járók körében viszont kiugróan magas /37,9 %/ a normális feletti súlyúak aránya. Ez jelzi egy életforma veszélyeit. Természetesen nem a gépkocsi lustít, s a legmagasabb státusú gépkocsitulajdonosok jelentős része tudatosan védekezik is a mozgásszegénység ellen. Utalni szeretnénk azonban a motorizáció életmódra gyakorolt hatásának szakirodalmára, amely felhívja a figyelmet azokra a rétegekhez kötődő, kulturálisan kondicionált gépkocsihasználati módokra, ahol ez az egészség szempontjából is kockázatosabbá válhat.

A munkafolyamat igénybevételi jellemzőit áttekintve /amennyiben adataink ezeket jól írják le/ az összkép sokkal

bonyolultabb a vártnál. Nem rajzolódik ki egyértelmű, meghatározó kapcsolat a munka fizikai igénybevételének mértéke és az elhízás valószínűsége közt. Ez természetesen nem azt cáfolja, hogy az egyes munkafolyamatok emberi energiaigénye eltérő mértékű, s hogy ennek fontos szerepe van a testsúly alakulásában. Azt ellenben feltételezteti, hogy a nehezebb fizikai munkát végzőknél több más életmódelem az elhízást fokozza, a kis fizikai igénybevétellel járó munkafeladatokat végzők egy része viszont ehhez életmódjában tud alkalmazkodni. További részletesebb, célirányos, a teljes tevékenység-strukturát egységben elemző kutatások dönthetik majd el a következtetések helytállóságát.

Információink alapján az állandó, monoton ismétlődő testmozgást végzők körében a legmagasabb a "normális feletti" súlyuk aránya /42,3 %/. A monoton, félautomata gépsorokon végzett kötött mozgássorral járó munkák terhelése egyoldalú, energiaigénye viszonylag alacsony, ugyanakkor fárasztóak, ezért ritkán egészülnek ki nem munkaidőben végzett tudatos komplementer testmozgásokkal. Az elhízás veszélyét fokozhatja az e munkakörökben dolgozók alacsonyabb státusza, a nők magas aránya.

Az elhízás kedvezőtlen hatását a munkavégzésre jelzi, hogy gyakoribbak a törzsszel /derék, hát/ és a fejfájással kapcsolatos panaszok, sajnos adataink statisztikailag nem teszi lehetővé az árnyaltabb elemzést.

Az elhízás elleni védekezés fő formája az étrend megfelelő megválasztásán kívül a munkaidőn túli fizikai aktivitás.

Ennek jelentőségét érzékelteti a következő adatsor:

	normális feletti súly	normális
rendszeresen sportol	6,4 %	10,5 %
alkalomszerűen sportol	5,3 %	8,5 %
nem sportol	<u>75,3 %</u>	<u>71,5 %</u>
	100,0 %	100,0 %

Azaz az elhízottak háromnegyedrésze nem sportol, s a normális súlyúak körében majd kétszerese a sportolók aránya. Eléggé határozott összefüggés van a XVII. kerületben a kirándulni járás gyakorisága és az elhízás között, különösen a fiatalabb férfiaknál és az idősebb nőknél.

A sportolás és a Quetelet index közötti elvileg nyilvánvaló kapcsolatot adataink igazolják, így a nem sportolók átlaga 26,18 az egyesületben sportolóké 25,87, azoké akik egyéb szervezett formában sportolnak 23,91, s a nem szervezett formában sportolóké 24,80. A Zala megyei adatok alapján korcsoporton belül a normál súlyúak körében mintegy kétszeres a viszonylagos rendszerességgel sportolók aránya és az elhízottakhoz képest. Feltűnő jelenség, hogy azoknak, akik úgy tartják, hogy a jelenleginél többet kellene mozogniuk, Quetelet index átlaga 25,74 azaz alacsonyabb azoknál akik úgy ítélik, hogy eleget mozognak /26,14/ illetve, hogy kevesebbet kellene mozogniuk /26,11/. Igaz, aki már elhízott, annak inkább

nehézére esik a mozgás, de az is valószínű, hogy egy önkritikusabb attitűd a évdekezést is elősegítheti.

Mind az egészségügyi ismeretek általános szintje, mind a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázati tényezőire vonatkozó ismeretek szintje és a Quetelet index közt határozott negatív kapcsolat van; minél több ismerettel rendelkezik valaki, annál kisebb valószínűséggel elhízott.

Az elhízás elleni védekezés egyik alapfeltétele, hogy az ember figyelemmel kísérje testsúlyát. A rendszeres súlymérés általában is a testhez fűződő viszony, az egészség tudatos megőrzését célzó magatartás lényeges összetevője. A IX. kerületi népesség körében a testsúly mérésének gyakorisága a következőképpen oszlott meg:

hetente, vagy gyakrabban	33,4 %
havonta	25,1 %
ritkábban	12,6 %
rendszeretlenül	14,4 %
nem	14,5 %
	<u>100,0 %</u>

A gyakoriságok váratlanul kedvezőek: a népesség több mint fele lényegében rendszeresen figyelemmel kíséri súlyának alakulását. Bár ez önmagában nem véd meg az elhízástól, de mozgósító, a lelkiismeretet ébren tartó önkontroll jellege vitathatatlan. Aki a mérlegre áll, ezt tudatosan /és többnyire önként/ teszi. A testsúlyukat mérők magas aránya olyan tény, amelyre egy átgondolt megelőzési stratégia vizsgálatát építhet.

A testsúlyukat figyelemmel kísérők társadalmi jellemzői is alaposan eltérnek attól, amit előzetesen feltételeztünk. Az nem meglepő, hogy a nők gyakrabban, rendszeresebben állnak mérlegre, mint a férfiak. Korcsoportok szerint az eltérés viszont statisztikailag nem számottevő, holott az elhízás összefügg az életkorral. Az sem érvényesül, hogy a magasabb iskolai végzettségűek inkább mérnék testsúlyukat.

A foglalkozási csoportok szerint a testsúlyukat hetente vagy annál gyakrabban ellenőrzők aránya a következő:

ipari, építőipari szakmunkás		24,6 %
	betanított munkás	23,2 %
	segédmunkás	12,5 %
szolgáltatási	szakmunkás	22,6 %
	betanított munkás	33,3 %
	segédmunkás	28,1 %
	vezető értelmiségi	25,8 %
	beosztott értelmiségi	33,2 %
	beosztott ügyintéző	39,2 %
	ügyviteli alkalmazott	46,6 %

Az adatok jelzik, hogy a foglalkozási csoportokon belüli nő-arány rányomja bélyegét a vizsgált jelenségre. Nemek szerint standardizálva sem az értelmiségiek vezetnek azonban. A szakképzetlen munkásrétegek alacsony aránya pedig nem abból következik - mint ezt az elhízás elemzésénél láttuk - hogy aktivitásuk olymértékű, hogy a mérleg használatát szükségtelenné teszi.

A testsúly mérésének értelmezéséhez fontos adalék a megfelelő kategóriák Quetelet-index átlaga a XVII. kerületben

a testsúlymérés gyakorisága	átlag
hetente	26,42
havonta	26,16
ritkábban	25,62
rendszeretlenül	25,33
egyáltalán nem	25,51

Azok mérik tehát gyakrabban súlyukat, akiknél az elhízottság ténye vagy az elhízás veszélye inkább fennáll. Másrészt viszont a testsúlyukat nem mérők átlaga sem olcsóny, s a szórás is magas /5,02/.

Osszességében az elhízottak több mint egyharmada rendszeretlenül, vagy egyáltalán nem törődik testsúlyával.

A IX. kerületi népesség 35,8 %-a fogni akar /ami a realitással nagyságrendjét tekintve, többé-kevésbé összhangban lenne/, hizni akar 7,1 %, tartani kívánja a súlyát 37,0 %, 18,8 %-nak pedig nincs határozott elképzelése testsúlyával kapcsolatban /az egyéb válasz aránya 1,3 %/. A fogyni kívánók több mint kétharmada a ténylegesen elhízottakból kerül ki /míg 30,7 %-uk a normál testsúlyúak közül./ A kifejezetten elhízottak 79,5 %-a, a kissé túlsúlyosak 61,8 %-a válaszolt úgy, hogy fogyni akar. Ez másképpen megfogalmazva azt is jelenti, hogy az elhízottak nem elhanyagolható aránya nem is gondol a lefogásra. Az ismertetett összefüggésből az is következik, hogy a lefogyni kívánók rétegződés szerinti jellegzetességei egybeesnek a ténylegesen elhízottakéval.

A IX. kerületi népesség 27,4 %-a mondta magáról, hogy már fogyókurázott, többségük nem is egy alkalommal. A fogyókúra módszereként leggyakrabban az étkezés csökkentése, elhagyása szerepelt, /a fogyókurázók 35,4 %-a, ezt követi az étrend megváltoztatása 20,3 %/, a rendszeres testmozgással is kísérletezők aránya ennél lényegesen alacsonyabb, míg az egy-egy receptre esküvők csak a fogyókurázók egytizedét teszik ki. A fogyókurán átesettek 54,7 %-a azt sikeresnek minősítette, s mindössze 15,9 % vallotta be a kudarcot, míg a többiek átmeneti vagy részleges eredményről számoltak be. A fogyókurázók ilyen arányu sikeressége iránt azonban kételyt támaszt az elhízottak tényleges aránya, de az is, hogy az ezt említők kétharmada több ízben is megismételte a kurát.

A Zala megyei népesség több mint egyharmada /34,8 %/ állította azt, hogy diétázott, fogyókurázott. A társadalom asszimetrikus értékrendszere - de az elhízottak tényleges aránya is - a nők esetében írja elő határozottan a "vonalak tartását" - ez tükröződik az adatokban is. A foglalkozási csoportok eltérései is elsősorban a nemek és életkor szerinti összetétel különbségeiből fakadnak. Egyedül a kiemelkedő iskolai végzettség /főiskola, egyetem 49,4 %/ játszik még befolyásoló szerepet.

Jellegzetes tünet, s egyben kockázati magatartás, ha valaki akkor eszik, amikor nem éhes. Ezt a zalai kérdezettek 22,9 %-a ismerte el magáról. Kissé paradox módon ez az arány

az iskolai végzettséggel nő /középiskola 34,1 %, főiskola, egyetem 32,5 %/, ami annál veszélyesebbnek tűnik, mivel e réteg munkája alacsony szintű fizikai aktivitást igényel, az elhízás veszélye tehát nagyobb. Az jellemző, hogy a foglalkozási csoportok közül az "egyéb szellemi dolgozók" kategóriájában a legmagasabb ez a hányad /36,9 %/, azaz az ülő foglalkozású irodisták körében.

A táplálkozás veszélyeit az emberek hajlamosak lebecsülni, ide hatnak a kognitív disszonancia jelenségei. Éppen ezért lényeges, hogy a zalai felnőtt népesség 23,3 %-a bevallotta, hogy van olyan étel amiről tudja, hogy nem lenne szabad, mégis eszi. Ráadásul bizonyíthatóan a válaszok mögött döntő többségben nem allergia húzódik meg, hanem akaratgyengeség, önfegyelem hiánya, illetve a hosszútávú kockázat gondolatának elhárítása. A zalai népesség egynegyede tehát "rossz lelkiismerettel" táplálkozik egészségtelenül. Azt sajnos nem ismerjük, milyen a tudatosan valóban egészségesen táplálkozók aránya, de aligha táplálhatunk illúziókat, ismerve a fogyasztási adatokat. Ez a réteg azonban valószínűleg ismereteiben többé-kevésbé felkészült, a változtatás "tudati feltételei" tehát részben adottak lennének. A tényleges változtatás viszont, mint eddigi elemzésünkben megkíséreltük bemutatni, távolról sem kizárólag egyéni belátáson múlik, hanem bonyolult, soktényezős folyamat. Az egészségügy, az orvos felelősségét bizonyítja, hogy ez a "tudatosulás" alig-alig mutat kapcsolatot a társadalmi

státussal, iskolai végzettséggel, hanem a már jelentkező panaszok alapján az orvoshoz fordulást valószínűsíti. Más-
képpen fogalmazva, úgy látszik, hogy a még egészségeseknél
a szocializációs felkészítés elégtelen, a prevenció pedig
hiányzik. Pedig a helytelen táplálkozás "rossz" lelkiis-
meretének felébresztése társadalmilag ekkor lehetne igazán
hatékony. Az orvos egyébként a zalai népesség 19,0 %-át
tiltotta el kifejezetten valamilyen étel fogyasztásától.
Ez azért meglehetősen kevés, mert - bár az eltiltottak
jellemző módon kivétel nélkül - körzeti orvosi diagnózis
szerint - már betegek - az olyan betegségekben szenvedők
aránya, ahol táplálkozási indikáció szükséges, ennél min-
denképpen jóval magasabbra becsülhető. Ennél lényegesen
jelentősebb azok aránya /46,1 %/, akik maguk említették,
hogy van olyan étel, élelmiszer, amire érzékenyek, ami
panaszt okoz nekik.

A helytelen táplálkozás jellemzői, az ezzel össze-
függő élettani problémák összességükben nem tudatosultak
elégké közgondolkodásukban. A "Mi a véleménye, hogyan
táplálkozik Ön?" kérdésre a IX. kerületi népesség vála-
szainak megoszlása a következő volt:

egészségesen	33,2 %
részben egészségesen	48,9 %
nem egészségesen	15,6 %
egyéb válasz	2,3 %
	<u>100,0 %</u>

Az elemzés során nem adhatunk eleve hitelt azoknak, akik táplálkozásukat egészségesnek minősítik, hiszen ezt a választ öniszabályozási mechanizmusok, de a megfelelő ismeretek hiánya is motiválhatja. Az adatok nem a lakosság tényleges táplálkozásának jellemzőit, hanem tudati állapotát írják le. Így feltűnő, hogy a 8 általános, vagy annál alacsonyabb iskolai végzettségűek mintegy másfélszeres arányban minősítik egészségesnek táplálkozásukat az egyetemest, főiskolát végzettekhez képest. A hatvan éven felüliek 51,8 %-a, a negyven éven aluliak 23,2 %-a ítéli meg étkezési szokásait e szempontból kedvezően. Az "egészségesen" válasz aránya foglalkozási csoportok szerint legmagasabb a szolgáltatások területén dolgozó segédmunkásoknál /50,9 %/, az ipari betanított munkásoknál /44,9 %/, míg a legalacsonyabb a vezető értelmiségiekénél /22,7 %/, a közvetlen termelésirányítóknál /24,4 %/, de a beosztott ügyintézők, beosztott értelmiségiek és az ügyviteli alkalmazottak kb. egynegyede is így válaszolt. A községben születettek 37,1 %-a véli úgy, hogy egészségesen táplálkozik, míg a Budapesten születettekénél 28,3 % a megfelelő arány. Jellemző tény, hogy a XVII. kerületi adatok alapján azok Quetelet index átlaga a legmagasabb /26,10/, akik táplálkozásukat egészségesnek ítélik.

Mindez azt a sejtést sugallja, hogy éppen azok ítélik meg egészségesebbnek táplálkozásukat, akiknél a tápanyagösszetétel kedvezőtlen. Felvételünk eredményei ezt részben

igazolják. Igaz, hogy az étkezési szokásaikat egészségesnek minősítők az átlagnál gyakrabban fogyasztanak zöldséféleket és gyümölcsöt. Átlagosnál magasabb azonban főtt tészta fogyasztásunk, és azok aránya is, akik zsirral főznek, akik berántják a főzeléket, akik nem vágják le a zsirt a húsról. Vannak olyan táplálkozási elemek, /pl. tej, édességek/, ahol nem mutatkozik lényeges különbség. A táplálkozás egészséggel kapcsolatos kockázatai nem tudatosultak kellőképpen. Ezt jellemzi, hogy akik részben ítélik csak egészségesnek, vagy egészségtelennek tartják táplálkozásukat, mivel indokolták válaszaikat. Az így válaszolók 42,9 %-a rendszertelen evésre, egy-egy étkezés elmaradására hivatkozott, a második leggyakoribb indok /19,0 %/ a kevés zöldség-gyümölcs-vitaminfogyasztás. A teljes népesség mindössze 13,8 %-a említi azt, hogy túl sokat eszik, zsír- vagy szénhidrátfogyasztása túlzott.. Ez pedig arra figyelmeztet, hogy akik problémát éreznek táplálkozásukban, azok sem a ténylegesen fontos ételtani buktatókat érzékelik elsősorban.

A vizsgált IX. kerületi népesség 43,0 %-a nem kíván változtatni táplálkozási szokásain, 17,4 % rendszeresebben vagy kedvezőbb táplálkozási ritmusban szeretne enni, és mindössze 16,0 % említette, hogy kevesebbet, kevésbé hizlaló vagy kedvezőbb ételtani hatású ételeket kellene ennie, de a válaszok zöme is a vitamindúsabb, változatosabb étkezést igényli. /Az egyéb válaszok 12,6 %-ot tesznek ki./

A változtatás akadályaként leggyakrabban a megszokást, az időhiányt, illetve anyagi okokat említették.

Az egyes adatfelvételek, az Országos Kardiológiai Intézet néhány időszaka adata azt valószínűsítik, hogy az elhízás jelensége társadalmi méretekben terjedőben van. Eredményeink jelzik, hogy e folyamatban társadalmi okoknak meghatározó szerepük van. A testtömegben leképződik a társadalmi rétegződés, de az elhízás az életmód, a kultúra egyes elemeivel is szoros kapcsolatban van. Fiatalabb korban olyan alternatív életvezetési lehetőségek határozzák meg a testsúly alakulását, amelyek nem kényszerpálya jelleggel vezetnek elhízáshoz. Ugyanakkor a lakosság zöme nem érzékeli megfelelően a veszélyhelyzetet, és a kockázati életmódelemekkel kapcsolatos önértékelés is gyakran hibás. Bár erre vonatkozó közvetlen kutatási eredményekkel nem rendelkezünk, a hazai értékrendszer is minden bizonnyal toleránsabb a kövérség iránt, mint a fejlettebb országokban. Bár e dolgozat a táplálkozás társadalmi kérdéseit elemzi, világos, hogy az elhízás elleni védekezés e téma kereteit messze meghaladó, bonyolult, sok összetevőjű társadalmi feladat.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az értekezés a táplálkozást alapvetően emberi szükségletként értelmezve megkísérelte a jelenségkör szociológiai értelmezését. A dolgozat számos eddig ilyen formában még nem vizsgált részösszefüggést ír le, ezuttal a leglényegesebbnek látszó következtetéseket összegezzük.

A történettudomány és a néprajz megállapításai alapján kitűnik, hogy a hagyományos magyar táplálkozási szokásrendszer joserével mintegy évszázados multra tekinthet vissza. Kialakulásának meghatározó eleme a gazdasági kényszer volt. Századunk hatvanas évei során következtek be olyan történelmi léptékű változások, melyek keretében a hagyományos magyar konyhát létrehozó és fenntartó társadalmi-gazdasági körülmények lényegileg felszámolódtak. Az azóta bekövetkezett mintegy másfél évtizedben történetileg korábban kondicionált szükségletek akkor nyerhettek kielégülést, amikor a táplálkozási szokások megváltoztatását igényelnék az új feltételek. E váltás ilyen körülmények között nehéz és ellentmondásos és nem képzelhető el a korábbi történeti logikák alapján. Ez mai táplálkozási szokásaink féloldalas átalakulásának fő történeti ellentmondása.

Elemzésünk körvonalazza a táplálkozás és a társadalmi rétegződés bonyolult kapcsolatrendszerét. Adataink összességükben bizonyítják a táplálkozás státuszjelző szerepét. Bár a fogyasztás más területeihez képest az élelmiszerfogyasztás mennyisége rétegződési szempontból viszonylag

nivelláltnak tekinthető, a mai magyar társadalom táplálkozási szokásainak főbb egyenlőtlenségei nem az extenzív mennyiségekben, hanem a minőségi összetételben, a fogyasztási mód sajátosságaiban, a kultúrában jelennek meg.

Kutatásunkban kirajzolódik, hogy egyes rétegek /szak-képzetlen munkások, ügyviteli alkalmazottak/ táplálkozásának minőségi összetétele kedvezőtlen, hogy bizonyos élelmiszerek fogyasztása kifejezetten az életszínvonal függvénye, de az is, hogy a fogyasztás számára a kulturális hozzáférés is korlátokat állít.

A táplálkozási színvonal, bár eltérő módon, de minden rétegnél egyenetlen, sajátos inkonzisztencia elemekkel. A táplálkozási kultúrában, a táplálkozással kapcsolatos szolgáltatások igénybevételében markánsan jelennek meg a társadalmi rétegződés hierarchikus dimenziói.

A táplálkozási szokások változása általában lassabb a gazdasági-társadalmi változások üteménél. A jelenlegi helyzetet ellentmondásosnak ítéldhetjük a modernizáció szempontjából. Nem lebecsülendő az élelmiszerfogyasztás egyes elemeinek, a konyhatechnikának urbanizálódása. Ugyanakkor vizsgálati eredményeink bizonyítják, hogy a tradíciók továbbra is erősen hatnak, a váltás nem megfelelő ütemű és féloldalas. A táplálkozási szokások szocializációs mechanizmusa gyakran diszfunkcionális, és hiányzik a megfelelő mintaadó réteg is. Az utóbbi

évtized áremelkedései is a korábbi strukturák merevítésének irányába hatnak.

Elemzéseink felhívják a figyelmet arra, hogy a táplálkozási szokások eltérő logikai minőségekből álló bonyolult rendszert alkotnak. Ebben ma még a fővárosi népesség körében is a leginkább meghatározó a háztartásvezetés hagyományos formáját. Lényeges szerepet játszanak e rendszerben az élelmiszerfogyasztás státuszjelző és modernizálódó urbanizált elemei. Onálló tényezőként jelenik meg a konyhatechnika, a tudatos táplálkozási magatartás és az innovációs készség is.

A táplálkozással kapcsolatos legfőbb egészségügyi gond az egyre tömegesebbé váló elhízás. Elemzéseink szerint az egyes szociális tényezők egyedi hatása a testtömeg alakulására nem erős, összhatásuk azonban mindenképpen jelentős. Az egyes életszakaszok sajátos szociális problémái, életmódtypusai, illetve a két nem eltérő helyzete, szerepstrukturája alapvetően tagolják az elhízásban szerepet játszó társadalmi tényezőket. A 35 éven aluli népesség körében elsősorban életmóddal, mindennapos életvezetéssel kapcsolatos elemek dominálnak az elhízási esélyekben, a középkorú generáció esetén a társadalmi státusz egyenlőtlenségi logikája a meghatározó, míg az idősebbeknél a strukturális tényezők mellett néhány sajátos életmód elem is előtérbe kerül. Az elhízás ma hazánkban nem a jólét jele, ellenkezőleg: a kövérség mind

tényében, mind következményeiben halmozott társadalmi hátrányként jelenik meg. Adatainkból az is kiviláglik, hogy az elhízás okai és veszélyei nem tudatosultak megfelelően a lakosság körében.

A jelenleg folyó kutatási program keretében a téma továbbfejlesztési irányait a következőkben látjuk:

- a táplálkozás szerkezetének elemzése struktura-képző eljárásokkal, az ebben megnyilvánuló társadalmi meghatározottságának vizsgálata;
- a tápanyagelosztás és a napi ritmus differenciáltabb elemzése a táplálkozási mérlegek alapján;
- a szokásrendszer változásának, az ebben megnyilvánuló szelektív társadalmi folyamatoknak longitudinális követése;
- az egészségesebb táplálkozást elősegíteni kívánó intervenciós programok hatékonyságának mérlegelése.

J e g y z e t e k

- 1./ Marx K.: A politikai gazdaságtan birálatának alapvonásai. Kossuth, 1972. 17-26.o.
- 2./ Hegel: A jogfilozófia alapvonalai, vagy a természeti jog és államtudomány vázlatlata. Akadémiai Kiadó. 1971. 216.o.
- 3./ Bourdieu P.: Condition de classe et position de classe Archives Européennes de Sociologie 2.sz. 1966. 201.o.
- 4./ Engel E.: Die Productions und Consumtions verhältnisse des Königreichs Sachsen. Zeitschrift des Statistischen Ministerium des Innerns. 8.sz. 28.o.
- 5./ Kardos László: Az Őrség népi táplálkozása. Őrségi Baráti Kör. Békéscsaba, 1982. 7.
- 6./ Makkai László: A magyarországi mezőgazdaság termelési és fogyasztási strukturája a XVII. század közepén. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1970. 261.old.
- 7./ Makkai László: Id. mű. 262.old.
- 8./ Csupor Tibor: A táplálkozás paradoxonai. Magvető 1979. 85-86.old.
- 9./ Knézy Judit: Csököly népének gazdálkodása és táplálkozása /XVIII-XX. sz./ Somogyi Almanach 26. vol. 76.old.
- 10./ Táncsics Mihály: Életpályám. Budapest, Magvető, 1978. 19-20.old.
- 11./ Berend T. Iván - Ránki György: Közép-Kelet-Európa gazdasági fejlődése a XIX-XX. században. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1969.
- 12./ Csupor Tibor: Id. mű. 94-95.old.
- 13./ Losonczi Ágnes: Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Budapest, Gondolat, 1977. 376.old.

- 14./ Krudy Gyula: Szindbád. Magyar Helikon 1975. 568-690.o
- 15./ Garamvölgyi Károly:
- 16./ Csupor Tibor: Id. mű. 112.old.
- 17./ Csupor Tibor: Id. mű. 110-111.old.
- 18./ Losonczi Ágnes: Id. mű. 356. old.
- 19./ Rákosi Mátyás: Szabad Nép 1951. 132.sz. 2.o.
- 20./ KSH Háztartásstatisztika alapján
- 21./ Életszínvonal 1960-1980. KSH 1981. 141. old.
- 22./ Életszínvonal. Id.mű. 142. old.
- 23./ Utasi Ágnes: Fogyasztói magatartástípusok, mint az
életstílusok egyik vetülete.
Kandidátusi disszertáció. Kézirat.
1985. 52.o.
- 24./ Háztartásstatisztika, 1982. KSH. 62-63, 86-87.old.
- 25./ "Időszzerű kérdések a hazai táplálkozásban."
OKI 1983. 2.old.
- 26./ "Időszzerű" Id. mű. 2.old.
- 27./ Életszínvonal Id. mű. 154. old.
- 28./ Életszínvonal. Id. mű. 156. old.
- 29./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 48-49.old.
- 30./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 46-47.old.
- 31./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 64-65, 88-89.old.
- 32./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 48-49. old.
- 33./ Háztartásstatisztika . Id. mű. 48-49.old.
- 34./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 48-49.old.
- 35./ Háztartásstatisztika. Id.mű. 48-49.old.
- 36./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 28-29.old.
- 37./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 48-49.old.
- 38./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 28-29.old.
- 39./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 28-29.old.
- 40./ Enyedi György: Falvaink sorsa. Budapest, Magvető,
1980. 56.old.
- 41./ Belkereskedelmi Statisztikai Évkönyv. 1982.
KSH. 70. old.

- 42./ Belkereskedelmi Statisztikai Évkönyv. 1982.
Id. mű.: 109.old.
- 43./ Csupor Tibor: Id. mű. 69. old.
- 44./ Belkereskedelmi Statisztikai Évkönyv. Id. mű.
114. old.
- 45./ A fogyasztói árak változása a lakosság főbb
rétegeinél. KSH. 1983. 328. old.
- 46./ Háztartásstatisztika. Id. mű. 46-47. old.
- 47./ lásd Ladányi János, Juhász Judit munkáit
- 48./ Losonczi Ágnes: Id. mű. 384. old.
- 49./ Losonczi Ágnes: Id. mű. 387. old.
- 50./ Forrás: KSH. Időmérleg, 1980.
- 51./ Forrás: KSH. Időmérleg, 1980.
- 52./ Dr. Fekete Gyula: Fiatal keresők társadalmilag szük-
séges létminimuma, kézirat. 1984.
169.old.
- 53./ Időfelhasználás Magyarországon és Finnországban.
KSH. 1983. 23.old.
- 54./ Háztartásstatisztika, Id. mű. 24-25.old.
- 55./ Háztartásstatisztika, Id. mű. 48-49.old.
- 56./ Időszerű kérdések, OKI Id. mű. 3.old.
- 57./ Időszerű kérdések, OKI Id. mű. 3.old.
- 58./ Időszerű kérdések, OKI Id. mű. 4.old.

Irodalom jegyzék

- Allen R.D.G. - Bowley A.L.: Family Expenditure: A Study of its Variations London P.S.King and Sons 1935.
- Andorka Rudolf: A magyar községek társadalmának átalakulása. Magvető, Budapest, 1979.
- Andorka Rudolf: A társadalmi mobilitás változásai Magyarországon. Gondolat Kiadó, 1982.
- Az OÉTI huszonöt éve 1949-1974 Budapest, 1974.
- Ifj. Barta János: "Szalonnás káposzta Magyarország címére" História 1982/1. Budapest
- Baudrillard J.: La société de consommation. Gallimard. Paris 1970.
- Baudrillard J.: Le système des objets. Denoel/Gonthier. Paris 1968.
- Benet Iván: Mezőgazdaság "élelmiszer-gazdaság, agrár-ipari komplexum. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Budapest, 1979.
- Benguigui G: Les besoins, les objets de consommation et les groupes sociaux. Epistemologie Sociologique 1973/15-16. Paris.
- Berend T. Iván: A szocialista gazdaság fejlődése Magyarországon 1945-1975. Kossuth Bp.1979.
- Berend T. Iván: Gazdasági utkeresés 1956-1965. Magvető. Bp. 1983.
- Berend T. Iván:- Ránki György: Közép-Kelet Európa gazdasági fejlődése a XIX-XX. században. Kossuth Bp. 1969.
- Berend T. Iván - Ránki György: Magyarország gazdasága az első világháború után 1919-29. Akadémiai Kiadó Bp. 1982.

- Berend T. Iván - Szuhay Miklós: A tőkés gazdaság története Magyarországon 1848-1944. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Bp. 1973.
- Bernard-Becharies J.F.: La consommation comme production
Consommation 1977/3 Dunod. Paris
- Bél Mátyás: Magyarország népének élete 1.730 táján Gondolat Bp. 1984.
- Biró Gyula-Elekes Attila: Urbanizálódó családok táplálkozása. Egészségügyi Felvilágosítás 1974/5. Bp.
- Bokor Ágnes: Szegénység és depriváció. In: Elméletek és hipotézisek. Rétegződésmo-dell vizsgálat I. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete Budapest, 1982.
- Boros Anna: Második gazdaság és rétegződés In: Elméletek és hipotézisek. Rétegződés-mo-dell vizsgálat. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete 1982
- Bourdieu P: Condition de classe et position de classe
Archives Européennes de Sociologie 1966/2
Paris
- Bökönyi Sándor: "Vadakat terelő juhász..." Magvető. Bp. 1978.
- Butenko A.P.: Szocialiszticeszkij obraz zsziznyi: problémái szuzsdenija Nauka. 1978. Moszkva
- Chombart de Lauwe P.-H: Les interets contre les besoins: la double nécessité. La Pensée 1975/180.
Paris
- Chombart de Lauwe P.H.-M.J.: L'évolution des besoins et la conception dynamique de la famille.
Revue Fr. de Sociologie 1960/4
Juillard Paris.

- Cseh-Szombathy László-Kulcsár Kálmán: A szocialista életmód alapvető ismérvei feltételei, fejlődési tendenciái. Kézirat 1979.
- Dankovics Ádám: A hagyományos világ alkonya Erdélyben. Magvető. Bp. 1983.
- Davis D.: The Case of Labourers in Husbandry 1795. Bath. London
- Ducpétiaux E.: Budgets économiques des classes ouvrières: Subsistances, salaires, population. Bruxelles. Hayez. 1855.
- S. Eden F.M.: The State of the Poor, or a History of the Labouring Classes in England 1797. London
- Egészség és társadalom. A Magyar Szociológiai Társaság I. Vándorgyűlésének anyag. MSZT és TIT Bp. 1979.
- Elméletek és hipotézisek. Rétegződés-modell vizsgálat I. /szerk.: Várnai Györgyi/ MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet 1982.
- Enyedi György: Falvaink sorsa Magvető Bp. 1980.
- Erdei Ferenc: A magyar paraszttársadalom. Franklin Kiadó Bp. 1941
- Erdei Ferenc: Magyar tanyák. Atheneum Bp. 1941.
- Erdei Ferenc: Parasztok. Akadémiai Kiadó. Bp. 1973.
- Ferge Zsuzsa: A társadalmi viszonyok reprodukciója Kézirat 1981.
- Ferge Zsuzsa: Társadalmunk rétegződése. Közgazdasági és Jogi könyvkiadó Bp. 1969.
- Ferge Zsuzsa: Társadalompolitikai tanulmányok. Gondolat Kiadó Bp. 1980.

- Féja Géza: Viharsarok. Szépirodalmi Kiadó. Bp. 1980.
- Fogyasztási cikkek és szolgáltatások jövedelemrugalmassága. KSH. Bp. 1972.
- Freund J.: Théorie du besoin L' Année Sociologique 1970/21. Paris
- Fügedi Erik: Kolduló barátok, polgárok, nemesek. Magvető Bp. 1981.
- Gerő Zsuzsa - Hrubos Ildikó - Szelényi Iván: A fogyasztás néhány szociológiai problémája. MKKE Bp. 1973.
- Goblot E.: La barrière et le niveau. P.U.F. Paris 1967
- Gondard F: Classes sociales et modes de consommation La Pensée 1975/180 Paris
- Goffman E.: A hétköznapi élet szociálpszichológiája. Gondolat. Bp. 1981.
- Guust Péter - Hoffmann Tamás /szerk./: A magyar mezőgazdaság a XIX-XX. században /1849-1949/ Akadémiai Kiadó Bp. 1976.
- Guust Péter-Lökös László /szerk./: A mezőgazdaság története. Mezőgazdasági Kiadó Bp. 1982.
- Guust Péter /szerk./: Mezőgazdaság, agrártudomány, agrártörténet. Akadémiai Kiadó Bp. 1979.
- Gyárfás Iván - Makara Péter: Szívbetegség - társadalom - megelőzés. Társadalomkutatás 1984/1. Akadémiai Kiadó Bp.
- Győrffy György: István kirány és műve. Gondolat. Bp.1983.
- Halbwachs, M: A munkásosztály fogyasztói tendenciái In: A francia szociológia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó 1971

- Halbwachs M: L'évolution des besoins dans les classes
ouvrières Alcan Paris 1931.
- Hanák Péter: Életmód és gondolkodásmód történelmi össze-
függésében. Magyar Tudomány 1980. 2.
- Hanák Péter /szerk./: Hogyan éltek elődeink? Gondolat
Könyvkiadó Bp. 1980.
- Hanák Péter: Magyarország a Monarchiában. Gondolat. Bp.
1975.
- Háztartásstatiszika 1982. KSH Bp. 1982.
- Hegel F.: A jogfilozófia alapvonalai vagy a természeti
jog és államtudomány vázlata. Akadé-
miai Kiadó Bp. 1971.
- Hernádi Miklós: Tárgyak a társadalomban. Kozmosz Könyvek.
Bp. 1982.
- Hoch Róbert - John Ede: Az életmód célrendszere s az
ezt szolgáló eszközrendszer O.T. kéz-
irat Bp. 1973
- Hoch Róbert - Kovács Ilona - Ördög Miklós: Fogyasztás
és jövedelem. Közgazdasági és Jogi
Könyvkiadó Bp. 1982.
- Hoffmann Istvánné: A magyar háztartások gazdálkodási
modellje. Közgazdasági és Jogi Könyv-
kiadó. Bp. 1977.
- Időfelhasználás Lengyelországban és Magyarországon
KSH.Bp. 1984.
- Időfelhasználás Magyarországon és Finnországban.
KSH.Bp.1983.
- Időmérleg. KSH. Bp. 1982.
- Időszerű kérdések a hazai táplálkozásban. OKI. Bp.1983.

- Illyés Gyula: Puszták népe. Magvető Bp. 1967.
- d'Iribarne Ph: Consommations alimentaires et
comportements Socio-economiques.
Consommation 1977/2 Paris
- Juhász Judit: Fogyasztói árrendszerünk hatása a
különböző társadalmi rétegek jöve-
delmére és fogyasztására /doktori
értekezés/ Kézirat. Bp. 1978
- Katona G.: Aspirations and Affluence. McGraw Hill.
New-York 1971
- Katona G.: The Mass Consumption Society. McGraw-
Hill. New-York. 1971
- Kardos László: Az űrség népi táplálkozása. Űrségi
Baráti Kör. Békéscsaba 1982
- Keleti Károly: Hazánk népe. Ráth Mór Kiadó. Buda-Pest
1873
- Kolosi Tamás: Státusz és réteg. Rétegződés-modell
vizsgálat III.
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet
Bp. 1984
- Kiss Lajos: A szegény emberek élete. Gondolat. Bp. 1981.
- Kolosi Tamás - Papp Zsolt - Gombár Csaba - Fál László -
Bara János: Réteghelyzet - rétegtudat.
Kossuth. Bp. 1980.
- Kovács Imre: A néma forradalom Bp. 1937.
- Kraus O: Das Bedürfniss. Leipzig 1894
- Krudy Gyula: Szindbád. Magyar Helikon 1975. Bp.
- Kulcsár Kálmán: A mai magyar társadalom. Kossuth
Könyvkiadó 1980.

- Kulcsár Kálmán: A szocialista életmód formálásának feltételei és politikai problémái. Kossuth Bp. 1976.
- Lackó Miklós: A magyar munkásosztály fejlődésének fő vonásai a tőkés korszakban /1867-1944/ Tanulmányok a munkásosztályról. Kossuth. Bp. 1973.
- Ladányi János: A fogyasztói áreltérések hatása az egyes rétegek jövedelmére és fogyasztására. SZKI Közlemények 102. Bp.1975
- Lakatos Tibor: Élet és táplálkozás. Gondolat Bp.1971
- Le Play de F: Les Ouvriers Europeens. Paris. Imprimerie Royale 1855.
- Lewin K.: A mezőelmélet a társadalomtudományban. Gondolat Bp. 1972.
- Losonczi Ágnes: A táplálkozás társadalmi és emberi viszonyai. Valóság 1972/3
- Losonczi Ágnes: Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Gondolat, 1977.
- Magyarország története. Akadémiai Kiadó. Bp.
- Makkai János: Urambátyám országa. Középosztályunk illemrendszerének és társadalmi viselkedésének szociográfiája. Singer és Wolfner Irodalmi Intézet Rt. Bp. é.n.
- Makkai László: A magyarországi mezőgazdaság termelési és fogyasztási strukturája a XVII.sz. közepén. In.: Gunst F.: Mezőgazdaság, agrártudomány, agrártörténet. Akadémiai Kiadó Bp. 1979.

- Malinowski, B.: A Scientific Theory of Culture.
Chapell Hill. 1944.
- Marcus - Steiff. J. Elements d'une psycho-sociologie
de la consommation Revue F de. Soc.
1962. III/1 Paris Juillard
- Dr. Marton Tibor: A korszerű és egészséges táplál-
kozás Medicina 1978. Bp.
- Marx K.: A politikai gazdaságtan bírálatának alapvo-
násai. Bp. Kossuth. 1972.
- Mózsik Gyula - Jávör Tibor - Szakály Sándor: A táp-
lálkozástudomány helyzete Magyaror-
szágon 1981. Akadémiai Kiadó. Bp.
1983.
- Mushkin S.J.: Consumer incentives for Health Care
Prodinst. New-York. 1974.
- Fresvelou C.: Sociologie de la consommation familiale.
Vie Ouvrière. Bruxelles 1968.
- Rétegződés, életkörülmények, életmód. /Az 1981-82 évi
rétegződés és életmód felvétel előze-
tes eredményei/KSH Bp. 1984.
- Riesman D.: A magányos tömeg. Gondolat Bp. 1968.
- Rigó János: A korszerű táplálkozásról. Egészségügyi
Munka 22/1975/7. Bp.
- H. Sas Judit: Életmód és család. Az emberi viszonyok
alakulása a családban. Akadémiai Kiadó.
Bp. 1976.
- Soós Aladár - Bouquet Dezső: Nyugat-magyarországi és
alföldi lakosságcsoporth táplálkozásá-
vizsgálata Egészségtudomány 1973.Bp.

- Spielmann József: Betegség, orvoslás, társadalom.
Kriterion. Bukarest 1984.
- Steudler F.: Sociologie medicale. A-Colin Paris. 1972.
- Surveillance of the dietary habits of the population
with regard to cardiovascular
diseases. Euronut. Wageningen 1983.
- Szabó Zoltán: Cifra nyomoruság. Cserépfalvi Kiadó Bp.
1938.
- Szabó Zoltán: A tardi helyzet Cserépfalvi Bp. 1936.
- Szalai Sándor /szerk./: Idő a mérlegen. Gondolat Bp.
1978.
- Szántó Miklós /szerk./: Életmódkutatás a szocialista
országokban. Kossuth, 1978. Bp.
- Szántó Miklós /szerk./: Hogyan élünk? Közgazdasági és
Jogi Könyvkiadó. Bp. 1984.
- Szántó Miklós /szerk./: Tanulmányok az életmódról
Gondolat Bp. 1980.
- Szilágyi Miklós: Adatok a Nagykunság XVIII. sz. nép-
rajzához. Szolnok megyei Múzeumi
Adattár 5. Szolnok 1966.
- Szűcs Z. - Cipko A: Problemü metodologiji isszledovania
obraza zsziznyi v. szocialiszticeszkik
Sztranak. kézirat 1979.
- Tardos Róbert: Igényszintek, anyagi aspirációk, gazdasági
magatartástípusok. Kézirat 1983.
- Táncsics Mihály: Életpályám. Magvető. Bp. 1978.

- Tessedik Sámuel - Berzeviczy Gergely: A parasztok állapotáról Magyarországon. Gondolat Bp. 1979.
- Tóth Pál-Péter /szerk./: Agrárszociológiai írások Magyarországon 1900-1945. Kossuth Bp. 1984.
- Tóth Tibor: Ellentét vagy kölcsönösség? Magvető Bp. 1980.
- Utasi Ágnes: Fogyasztói magatartástípusok, mint az életstílusok egyik vetülete /kandidátusi disszertáció/ kézirat. Bp. 1984.
- Valkó Gábor: A helyes táplálkozás kis kézikönyve. O.K.I. Bp. 1982.
- Veblen T: A dologtalan osztály elmélete. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Bp. 1975.
- dr.Zafir Mihály: Fogyasztói árpolitika és érdekvédelem. SZ.E.K.I. Bp. 1979.